

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

**OHJATUSTI EPÄMUKAVUUSALUEELLE –
NÄKÖKULMIA PSYKOLOGISEN RESILIENTSIN EDISTÄMISEEN
VARUSMIESPALVELUKSEN AIKANA**

Pro gradu -tutkielma

Yliluutnantti
Veli-Pekka Tikkanen

Sotatieteiden maisterikurssi 9
Maasotalinja

Huhtikuu 2020

Kurssi Sotatieteiden maisterikurssi 9	Linja Maasotalinja
Tekijä Yliluutnantti Veli-Pekka Tikkanen	
Opinnäytetyön nimi Ohjatusti epämukavuusalueelle - Näkökulmia psykologisen resilienssin edistämiseen varusmiespalveluksen aikana	
Oppiaine, johon työ liittyy Sotilaspedagogiikka	Säilytyspaikka Maanpuolustuskorkeakoulun kirjasto
Huhtikuu 2020	Tekstisivuja 94 Liitesivuja 2
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Puolustusvoimissa käytössä oleva sotilaan toimintakyvyn malli on toiminut sotilaspedagogiikan peruskäsitteenä jo kaksikymmentä vuotta. Malli on havaittu hyväksi, mutta sen on todettu myös kaipaavan käytännön läheisempää lähestymisnäkökulmaa, jotta sotilaiden toimintakykyä kyetään kehittämään tavoitteellisesti. Tällä pro gradu -tutkielmalla pyrittiin tuottamaan lisää konkreettista tietoa toimintakyvyn käsitteeseen tutkimalla, mitä psykologiseen resilienssiin vaikuttavia elementtejä varusmieskoulutukseen sisältyy Maavoimien joukko-osastoissa.</p> <p>Psykologisella resilienssillä tarkoittaa tutkielmassani dynaamista sopeutumisen prosessia, jossa sopeutumiseen vaikuttaa yksilön perimä, fyysinen ilmentymä eli fenotyyppi, yksilön kyvyt ja taidot sekä sosiaalinen ja fyysinen ympäristö. Tutkimus on luonteeltaan laadullinen. Aineisto kerättiin haastattelemalla Puolustusvoimien kantahenkilökuntaa viidessä eri Maavoimien joukko-osastossa syksyllä 2017. Sisältö analysoitiin fenomenografista lähestymistapaa soveltaen ja tutkielman tuloksien hyödynnettävyyttä arvioitiin vertaamalla niitä resilienssin teoriaan.</p> <p>Tutkimustuloksien perusteella varusmiespalvelukseen sisältyy merkittävä määrä elementtejä, joita voidaan hyödyntää yksittäisten asevelvollisten resilienssin edistämiseen. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että näitä tekijöitä ei pystytä täysimääräisesti hyödyntämään, koska yhteistä yksiselitteistä ymmärrystä psyykkisen toimintakyvyn kehittämisestä ei ole. Kokonaisvaltaisen toimintakyvyn kehittämiselle ei ole myöskään asetettu tavoitteita tai johdonmukaisia opetussisältöjä. Varusmiehet vaikuttavat kuitenkin olevan kehitysvaiheensa ja varusmiespalveluksen aiheuttaman muutoksen takia tavallista alttiimpia muutoksille, joten psyykkisen toimintakyvyn kehittäminen voi olla mahdollista varusmiespalveluksen aikana.</p>	
<p>AVAINSANAT</p> <p>psyykkinen toimintakyky, fenomenografia, resilienssi, toimintakyky, stressi, epämukavuusalue</p>	

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	1
1.1	TUTKIMUSASETELMA	2
1.2	TUTKIMUKSEN TARPEELLISUUDESTA JA AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	3
1.3	TUTKIMUKSEN RAJAUKSISTA.....	5
2	TUTKIMUKSEN TOOREETTINEN VIITEKEHYS	6
2.1	SIVIILISTÄ SOTILAAKSI	6
2.2	RESILIENSSI	8
2.3	RESILIENSSI JA SOTILAAN TOIMINTAKYVYN MALLI	9
2.4	EPÄMUKAVUUSALUE, STRESSI JA TOIMINTAYMPÄRISTÖN STRESSITEKIJÄT	11
3	PSYKOLOGISEN RESILIENSSIN RAKENNUSPALIKAT	17
3.1	FYYSINEN KUNTO	20
3.2	KONTROLLIKÄSITYKSET	20
3.3	PYSTYVYYS	21
3.4	YHTEYS MOTIVAATIOON	22
3.5	SELVIYTYMISKEINOT JA TUNTEIDEN SÄÄTELY	23
3.6	OPTIMISMI JA POSITIIVINEN AFFEKTIO	25
3.7	SOSIAALINEN ULOTTUVUUS.....	27
3.8	STRESSILLE ALTISTAMINEN	28
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA METODIT	31
4.1	KIRJALLISUUSKATSAUS	31
4.2	FENOMENOGRFIA TUTKIMUSMENETELMÄNÄ.....	32
4.3	TUTKIMUKSEN KOHDERYHMÄ JA AINEISTON KERÄÄMINEN	34
4.4	AINOSTON ANALYYSI.....	36
5	TUTKIMUSTULOKSET	40
5.1	TOTTUMINEN EPÄMUKAVUUSALUEESEEN	41
5.1.1	<i>Olosuhteet.....</i>	<i>42</i>
5.1.2	<i>Stressin simulointi</i>	<i>48</i>
5.2	PYSTYVYYS	56
5.2.1	<i>Tunne osaamisesta</i>	<i>56</i>
5.2.2	<i>Tekniset taidot</i>	<i>60</i>
5.3	YKSIÖ OSANA RYHMÄÄ	66
5.3.1	<i>Yksilön ominaisuudet.....</i>	<i>67</i>
5.3.2	<i>Yhteenkuuluvuus.....</i>	<i>69</i>
5.3.3	<i>Jaetut resurssit</i>	<i>71</i>

6	JOHTOPÄÄTÖKSET - TUTKIMUSTULOKSET RESILIENSSIN TEORIAAN VERRATTUNA	74
6.1	FYYSINEN KUNTO	75
6.2	PYSTYVYYS JA KONTROLLIKÄSITYKSET	76
6.3	ITSEOHJAUTUVUUSTEORIA	78
6.4	STRESSIN HALLINTA	79
6.5	STRESSILLE ALTISTUMINEN	80
6.6	SOSIAALINEN TUKIVERKOSTO	81
6.7	HAASTEITA RESILIENSSIN EDISTÄMISELLE.....	82
7	POHDINTA	85
7.1	VARUSMIESTEN TOIMINTAKYKYÄ EDISTÄMÄSSÄ	85
7.2	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	89
7.3	JATKOTUTKIMUSAIHEITA.....	92
8	LOPPUSANAT.....	94
	LÄHTEET	95
	LIITTEET	109

OHJATUSTI EPÄMUKAVUUSALUEELLE - NÄKÖKULMIA PSYKOLOGISEN RESILIENTSIN EDISTÄMISEEN VARUSMIESPAL- VELUKSEN AIKANA

1 JOHDANTO

”Suurtaistelu on pirullinen, koko elimistöä turruttava yhdistelmä ryöppyävää maata, kiviä, puunkappaleita, teräksen siruja, räjähdysainetta, pirstoutuvaa ainetta ja verisiä ihmisjäseniä, yhtämittaista jylinää ja räiskettä, tuskasta vavahtelevaa maata, joka alituisen muuttaa kamaransa muotoa, ja kuolemaa, kaikkialla kuolemaa...”

Näin kuvasi Erkki Palolampi (1940) taistelukentän olosuhteita talvisodan jälkeen. Lukiessani kuvausta mieleeni palasi muistikuva yli kahdenkymmenen vuoden takaa Pioneerikoululta Kouvolasta. Silloinen koulun johtaja ohjasi meitä usein kysymään itseltämme: ”Onko tämä totta?” Kysymys liittyi vahvasti koulutuksen järjestelyihin. Kaiken koulutuksen täytyi valmistaa sotilaita kohtaamaan taistelukenttä mahdollisimman pitkälle sellaisena kuin se voisi näyttäytyä. Harjoitusympäristö ja -tilanne täytyi rakentaa aina mahdollisimman realistiseksi. Lainauksen mukainen kuvaus taistelukentästä vaikuttaa sisältävän elementtejä, joihin kukaan ei voi olla täysin valmis. Oman ja taistelutoverien selviytymisen kannalta ratkaisevaa on, että mahdollisimman moni sotilas kykenisi toimimaan edellä kuvatuissa äärimmäisen epäinhimillisissä olosuhteissa.

Sodan aiheuttamat henkiset haavat nousivat uudelleen pinnalle Suomessa Ville Kivimäen (2013) väitöskirjan myötä. Vaikka sotilaiden psyykkiset ongelmat havaittiin ja tunnistettiin laajemmin vasta ensimmäisen maailmansodan aikana (Jones & Wessely 2005, 1), niin tuoreiden tutkimusten valossa näiden ongelmien kanssa on painittu jo läpi vuosituhansien (Abdul-Hamid & Hughes 2014). Ilmiö on edelleen ajankohtainen. Viimeisimmät havainnot sotilaisiin kohdistuvasta psyykkisestä kuormasta ja sen aiheuttamasta oireilusta ovat Ukrainan so-

dasta (Keränen, 2020). Ukrainassa varsin nopea tilannekehitys johti edelleen käynnissä olevaan pitkittyneeseen konfliktiin, jossa informaatio-psykologisella sodankäynnillä vaikutettiin myös siviiliyhteiskuntaan (Uusimäki 2019). Vaikka sodan kuva on hyvin erilainen Ukrainassa verrattuna talvisotaan, jota Palolampi (1940) kuvasi, niin yksittäinen taistelu näyttäytynee edelleen samankaltaisena tämänkin päivän sotilaille.

Resilienssillä ymmärretään yksilön tai yhteisön myönteistä pärjäämistä vastoinkäymisistä huolimatta (Joutsenniemi 2015). Mielenkiintoni ilmiöön heräsi professori Reuven Galin (2016) esityksen aikana Suomen Sotilassosiologisen seuran seminaarissa Katajanokan kasinolla keväällä 2016. Kyseisen esitelmän jälkeen päädyin valitsemaan Maanpuolustuskorkeakoulun tutkimuslistalta kandidaatin tutkielman aiheeksi psykologisen resilienssin edistämisen. Sotatieteiden kandidaatin tutkielmassani (Tikkanen 2017) tutkin, mitä psykologinen resilienssi on, ja miten sitä on pyritty edistämään sotilaan toimintaympäristössä. Tuloksien pohjalta rakensin sen hetkisen ymmärrykseni mukaisen mallin siitä, miten psykologinen resilienssi asemoituu sotilaan toimintakyvyn malliin, ja miten sitä voidaan pyrkiä edistämään.

Valitsin resilienssin teoriapohjaksi myös pro gradu -tutkielmaani sen kokonaisvaltaisuuden takia. Lähes kaikissa asiayhteyksissä resilienssi näyttäytyy monitahoisena ja -ulotteisena ilmiönä, joka on enemmänkin osiensa summa kuin yksittäinen ominaisuus. Se ei myöskään esiinny tyhjiössä, vaan toimintaympäristön ja sen tekijöiden vuorovaikutuksessa. Aihealueesta riippumatta termit *joustavuus* ja *muutoksen sietäminen* tuntuvat hallitsevan aihealuetta.

1.1 Tutkimusasetelma

Tässä tutkielmassa tavoitteeni on laajentaa ja syventää ymmärrystäni aiheesta. Samalla pyrin selvittämään, mitä psykologiseen resilienssiin vaikuttavia tekijöitä varusmiespalvelukseen sisältyy tällä hetkellä. Tutkimuksen viitekehys ja teoriapohja on muodostettu kirjallisuuskatsauksella. Empiirinen aineisto kerättiin haastattelemalla yksiköiden päälliköitä ja joukko-osaston nimeämiä asiantuntijoita teemahaastatteluilla maavoimien joukko-osastoissa syksyllä 2017. Tutkimusmenetelmät esitellään tarkemmin luvussa 4.

Tutkielma liittyy laajempaan tutkimukseen ”*Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueiden kehittäminen koulutuksella 2018*” (Pääesikunta 27.10.2016). Tutkimushankkeen tavoite on tuottaa uutta tietoa, jota voidaan käyttää toimintakyvyn, erityisesti sen psyykkisen osa-alueen, kehittämiseen. Tässä tutkielmassa tavoitteeni on tunnistaa tutkimuksessa haastateltujen henkilöiden käsityksien kautta varusmiespalvelukseen sisältyviä elementtejä, jotka vaikuttavat psykologisen resilienssin kehittymiseen.

Tutkimuskysymys on:

Mitä psykologiseen resilienssiin vaikuttavia elementtejä varusmieskoulutukseen sisältyy maavoimien joukko-osastoissa?

1.2 Tutkimuksen tarpeellisuudesta ja aikaisemmat tutkimukset

Tutkimusasetelma on tärkeä. Yksilön resilienssin edistäminen on kokonaisvaltainen prosessi, jossa muutokset yhdellä tasolla vaikuttavat todennäköisesti ympäristön muihin tekijöihin (Southwick ym. 2014, 12; Meichenbaum 2015, 13). Jos sotilaan toimintakykyä, tässä tapauksessa psyykkistä osa-aluetta, pyritään kehittämään psykologiseen resilienssiin liittyvän tutkimustiedon valossa, on tärkeää tunnistaa ne olosuhteet, missä sen on tarkoitus tapahtua (Luthar & Cicchetti 2000, 5).

Resilienssin kannalta keskeiseksi tekijäksi muodostuu ihmisen sopeutumismekanismi, joka vaihtelee suuresti yksilökohtaisten erojen ja ympäristön seurauksena (Southwick ym. 2014, 11-12; Rutter 1999, 35; Luthar, Sawyer, & Brown 2006, 2). Lähestymistapa perustuu olemassa olevien vahvuuksien tunnistamiseen (Boermans, Delahaij, Korteling & Euwema 2012, 319). Lähestymällä koulutuksen kehittämistä vahvuuksien tunnistamisen kautta pyritään varmistamaan, että jo olemassa olevat resilienssiä edistävät käytännöt säilyvät.

Toimintakyvyn näkökulmasta Toiskallio (2009, 57; 1996, 57) näkee, että ”*tutkimuksella on pyrittävä kehittämään keinoja, joilla edistetään yksilöiden ja ryhmien kykyä toimia psyykkisesti ja fyysisesti erittäin raskaissa olosuhteissa.*”. Toiskallion mukaan se on yksi sotilaspedagogiikan tutkimuksen tärkeimmistä tehtävistä. Toimintakyvyn käsitteeseen on kaivattu myös konkreettisempaa näkökulmaa täydentämään Toiskallion ansiokasta filosofista näkökulmaa. Paanasen (Paananen 2015; Paananen & Huhtinen 2013) havaintojen mukaan toimintakyvyn käsite on liian yleinen, ja sen ymmärtäminen sotilaskontekstissa vaatii yksityiskohtaisempaa

mikrotason tutkimuksella saatavaa ymmärrystä. Mikkonen (2007) tutki ja mallinsi sotilaan toimintakykyä eettisen ulottuvuuden näkökulmasta. Hänen mielestään toimintakykyä tulisi tutkimuksen keinoin mallintaa myös psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden osalta. Näitä näkemyksiä tulkiten tutkielmani voidaan nähdä olevan sotilaspedagogisen tutkimuksen ytimessä.

Toimintakyvyn kehittämistä on tutkittu, ja tutkimustuloksien perusteella vaikuttaa, että toimintakyvyn kehittämisessä varusmiespalveluksen aikana on aukkoja. Koistinen (2017) havaitsi, että toimintakyvyn kehittämiseen tähtäävät osiot ovat kirjallisuudessa hajallaan, ja varsinaiseen toimintakykykoulutukseen kirjallisuus ei anna käytännön ohjeistusta. Tämän seurauksena toimintakyvyn kehittämisen tavoitteet jäävät koulutettaville usein epäselviksi, ja varusmiesten tulisi ymmärtää entistä paremmin toimintakykyyn liittyvää teoriaa sekä tavoitteita, jotta heidän oma toimintakykynsä kehittyisi. (Koistinen 2017, 38.)

Samoja havaintoja on saatu myös resilienssin edistämisen näkökulmasta. Varusmiesjohtajien järjestämässä koulutuksessa todettiin esiintyvän useita resilienssiä edistäviä käytänteitä, mutta puute teoriapohjan ymmärryksestä tekee niistä irrallisia ja satunnaisia. Tämä rajoittaa merkittävästi niiden kokonaisvaikutusta. (Jussila 2015.) Vaikuttaa siltä, että voi syntyä jopa ristiriitainen kuva toimintakyvyn kehittymisestä. Kouluttaja voi kokea, että hän on kehittänyt positiivisesti varusmiesten toimintakykyä, mutta varusmiehen oman epämiellyttävän kokemuksen kautta vaikutus onkin negatiivinen.

Toimintakyvyn ja resilienssin edistämiseen tähtäävällä koulutuksella voisi olla kuitenkin merkittävää potentiaalia. Viimeisissä haastatteluissaan jopa 77 prosenttia sotaveteraaneista koki, että pelkoon voi tottua. He kokivat myös, että koulutuksella ja tiedottamisella voidaan laskea sotilaan taistelustressiä. (Alavillamo 1998.) Nämä havainnot antavat lupaavia viitteitä siitä, että sotilaiden psykologiseen resilienssiin voidaan etukäteen vaikuttaa koulutuksella.

Tätä asetelmaa tukee myös Leskisen, Sinkon ja Virtasen (2012) havainnot heidän tutkiessaan muun muassa varusmiesten psykososiaalisen toimintakyvyn kehittymistä varusmiespalveluksen aikana. Heidän näkemyksensä mukaan etenkin miehistöryhmällä, johon kuuluu suurin osa varusmiehistä, olisi merkittävää kehityspotentiaalia toimintakyvyn näkökulmasta, joka tulisi ottaa tarkemmin huomioon varusmieskoulutuksessa (Leskinen ym. 2012, 26,42). Saman suuntaisia näkemyksiä ovat esittäneet myös Hoikkala, Salasuo & Ojajärvi (2009, 222, 300).

1.3 Tutkimuksen rajauksista

Esittelen tässä lyhyesti tutkielman rajauksia ja näkökulmaa. Rajauksia on kattavammin perusteltu myös toisaalla tässä tutkimusraportissa. Toimintakyvyn osalta tutkielman keskeiset teemat keskittyvät psyykkiseen toimintakykyyn, mutta toimintakyvyn kokonaisvaltaisen luonteen takia etenkin fyysinen ja sosiaalinen osa-alue on sisällytetty tutkimukseen. Perusteena tälle näkemykselle on, että aivot ovat keskeisin stressiä käsittelevä elin (Charney 2004, 195). Toisin sanoen se, miten ihmisen mieli (aivot) kokee ja arvioi haastavien tilanteiden vaikutuksen määrittää sen, kokeeko yksilö tilanteen positiivisena vai negatiivisena itsensä kannalta. Tästä syystä toimintakyvyn muihin osa-alueisiin kohdistuva stressi ilmenee usein psyykkisen tason oireiluna, ja psyykkinen stressi voi näkyä vastaavasti fyysisinä oireina (Henriksson & Lönnqvist 2017, 359).

Eettinen osa-alue jää selvästi taustalle tässä tutkielmassa siitä syystä, että tappamiseen ja sen opettamiseen liittyvä problematiikka on rajattu tämän tutkielman ulkopuolelle. Eettinen näkökulma muodostaa myös niin laajan kokonaisuuden, että se vaatisi oman tutkielmansa. Eettistä näkökulmaa on myös tutkittu opinnäytetöissä jo aiemmin (ks. Mikkonen 2007). Myös johtajuuteen liittyvät teemat kuten johtajan rooli, johtaminen tai johtamiskulttuuri on supistettu sosiaalisen tukiverkoston yhteyteen, koska tämän tutkielman laajuus ei mahdollista teeman syvällistä käsittelyä. Sama pätee ryhmäkiinteyteen ja ryhmäilmiöihin liittyviin teemoihin.

Sodanaikainen toimintakyvyn ylläpito, palautuminen tai sodasta palaavien sotilaiden haasteet sopeutua takaisin yhteiskuntaan on myös rajattu tutkimuksen ulkopuolelle. Varusmiehiä ei kouluteta asevelvollisuusarmeijassa suoraan mahdollisiin taisteluihin, vaan pääosa viettää varusmiespalveluksen jälkeisen ajan reservissä yhteiskunnan eri tehtävissä. Tästä syystä pelkkä iskukykyisen sotilaan valmentamisen tarkastelu ei ole tarkoituksenmukaista.

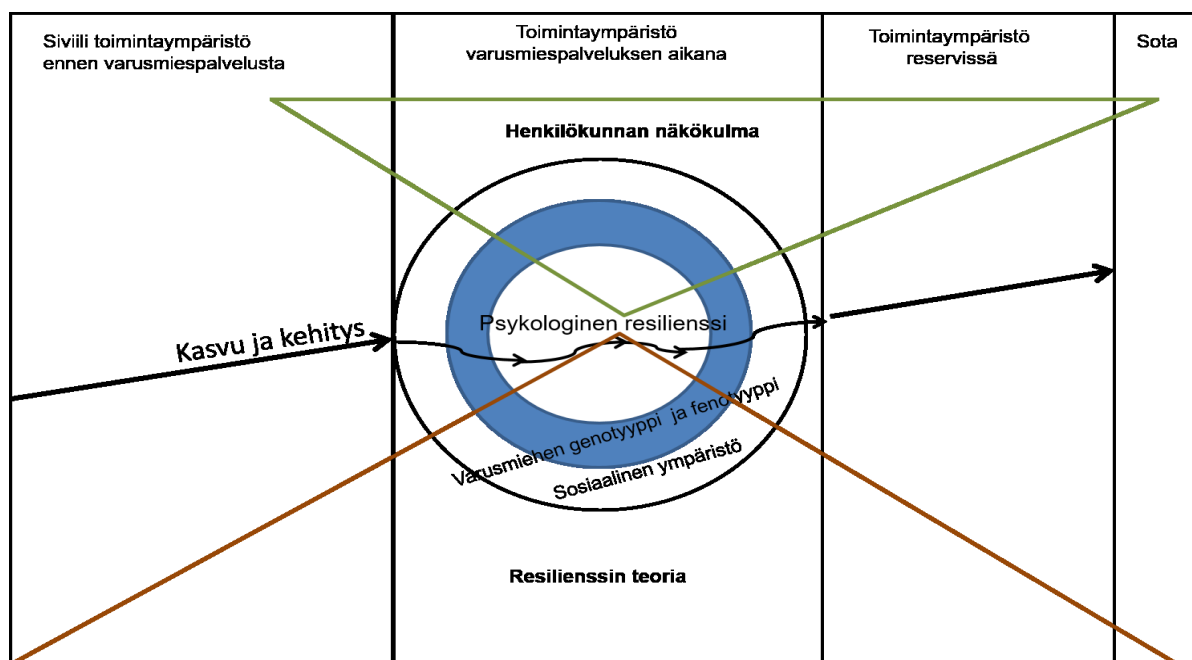
Resilienssin edistämisen näkökulmasta tutkimuksen keskiössä ovat ennakoivat mahdollisuudet edistää asevelvollisten resilienssiä varusmiespalveluksen aikana. Tämä näkökulma edellytti, että tutkielman laajempaan viitekehykseen tuli sisällyttää myös ihmisen kehityspsykologiaan liittyviä näkemyksiä, koska ihmisen psykologinen kehitys tapahtuu perimän ja ympäristön yhteisvaikutuksena sikiövaiheesta alkaen (Rutter 2006).

2 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Siviilistä sotilaaksi

Tutkimuksen laajemman viitekehyksen muodostaa ihmisen kasvu ja kehitys nuoruudesta varusmiespalveluksen kautta sotilaaksi, joka voidaan kriisitilanteessa kutsua taistelemaan muiden asevelvollisten rinnalla osana sotilasjoukkoa (Asevelvollisuuslaki 2007). Viitekehyksessä keskeisiä käsitteitä ovat stressi ja ihmisen sopeutumismekanismit, toimintaympäristö, sotilaan toimintakyky ja psykologinen resilienssi. Avaan näitä käsitteitä tarkemmin viitekehyksen alalujuissa.

Kuvassa 1 on kuvattu tutkimusasetelma kahdella vastakkain asettuvalla kolmiolla. Tutkimuksessa tulkitaan henkilökunnan käsityksiä sotilaan psyykkisen toimintakyvyn kehittämisestä ja arvioidaan niitä resilienssin teorian näkökulmasta. Henkilökunnan näkemykset (vihreä kolmio) pohjautuvat heidän omakohtaisiin kokemuksiinsa. Varusmies, joka astuu palvelukseen, on kuvattu keskellä olevalla kokardin kahdella sisimmällä kerroksella. Varusmiehen fenotyyppi eli ilmiäsu on kehittynyt hänen perimänsä ja siihen saakka eletyn elämän ympäristön vuorovaikutuksessa (Vierikko 2009, 32).



Kuva 1. Tutkimusasetelma

Näkemyksiin vaikuttavat henkilökunnan kokemukset nuorisosta ja heidän valmiuksistaan astuttaessa palvelukseen, kokemukset varusmiespalveluksen ja reservin kertausharjoitusten aikana sekä käsitykset sodan toimintaympäristöstä. Psykologisen resilienssin teoriaosuuteen (punainen kolmio) on sisällytetty tutkimuksia lapsuudesta, nuoruudesta ja aikuisuudesta sekä sotilaskoulutuksesta ja sodasta. Kuvassa esiintyy kasvun ja kehityksen käyrä sekä taustalla vaiheet, joiden kautta sotiluus rakentuu. Sotiluudella ymmärretään tässä yksilöllistä identiteettiä, joka ihmiselle muodostuu hänen seuratessaan lakisääteistä asevelvollisuuden polkua (Mäkinen 2009, 66-69). Käyrä on kuvattu nousevaksi kuvaamaan ideaalitulannetta, jossa ihminen kasvaa kokemusten myötä. Varusmiespalveluksen aikana toimintakyvyn taso ei etene lineaarisella käyrällä vaan laskee ja nousee koulutuksen eri vaiheissa. Oletusarvoisesti varusmiespalveluksen lopussa ja sen jälkeen reservissä toimintakyvyn tulisi olla käyrällä korkeammalla kuin palvelukseen astuttaessa.

Sotiluuteen liittyvä identiteetin käsite on merkittävä tämän tutkimuksen viitekehyksessä, koska se toimii ikään kuin siltana yksilöllisten ominaisuuksien kuten persoonallisuuden, temperamentin ja ympäristön vaikutuksen välillä (Fadjukoff 2009, 179-180). Varusmiespalvelus suoritetaan tyypillisesti 19-20 vuoden iässä (Varusmiehen opas 2020, 12). Tuossa iässä varusmiehet ovat kehitys- ja elinkaaripsykologian näkökulmasta nuoruuden ja varhaisaikuisuuden rajavyöhykkeellä (Kuusinen 1997, 120-136). Varusmiesmiehet ovat ikään kuin murrosvaiheessa, jolloin identiteetti ja persoonallisuus ovat edelleen kehittymässä ja mahdollisesti alttiita muutoksille (Mielenterveysopas, 2014, 15-19; Robins, Fraley, Roberts & Trzesniewski 2001, 634-635; Yerushalmi 1997).

Uusi sosiaalinen ympäristö, persoonallisesta ulkoisesta olemuksesta luopuminen sekä vahvan auktoriteetin tottelemiseen tottuminen aiheuttanevat osalle palvelukseen astuvista varusmiehistä jonkinasteisen psyykkisen kriisin (Hoikkala ym. 2009, 78-84; Mielenterveysopas 2014, 15-18). Tämä aiheuttanee varusmiehille epävarmuutta, mutta saattaa myös pakottaa heitä kyseenalaistamaan käsityksiään itsestä. Tällaisessa tilanteessa varusmiehen voisi nähdä olevan altis ympäristön ja roolimallien vaikutukselle, ja varusmiespalveluksen voisi tulkita jopa intervention kaltaiseksi tapahtumaksi.

Varusmiespalveluksen on todettu kehittävän asevelvollisten psykososiaalista toimintakykyä (Leskinen ym. 2012, 42). Saman suuntaisia havaintoja on todettu myös Saksassa (Jackson, Thoemmes, Jonkman, Ludtke & Trautwein 2012) ja Israelissa (Dar & Kimhi 2001, 441-445). On saatu viitteitä siitä, että asevelvollisuuden suorittaminen voi vaikuttaa jopa pysyvinä pidet-

tyihin persoonallisuuden piirteisiin. Vaikutukset voivat olla myös ennalta arvaamattomia. Jackson ym. (2012) havaitsivat, että sotilaskoulutus laskee tutkimukseen osallistuneiden nuorten miesten sovinnoisuudeksi kutsutta personaalisuuden piirrettä. Tämä havainto vaikuttaa olevan ristiriitainen ainakin Eriksonin (1959) nuoren aikuisen kehitysvaiheiden kanssa (Kuusinen 1997, 121-122), sillä nuoren aikuisen tulisi nimenomaan kehittyä sovinnoisemmaksi. Tämä näkökulma asettaa samalla sekä mahdollisuuksia että haasteita varusmiesten kasvattamiselle nuoresta asevelvollisesta sotilaaksi. Toisaalta tämä saattaa edistää varusmiehen valmiutta henkilökohtaiseen kasvuun, mutta samalla se voi tarkoittaa merkittävää vastarintaa muutokselle.

Huomioon tulee ottaa myös eettinen näkökulma (ks. Toiskallio 2009, 61-62; McGarry, Walklate & Mythen 2014) ja sen mukanaan tuoma vastuu. Varusmieskoulutus on yhteiskunnallisesti merkittävä osa nuorten aikuisten kasvatusta (Leskinen ym. 2012, 4; Halonen 2007, 41), ja asevelvollisia tulisi kasvattaa samalla sekä mahdollisiin sodanajan tehtäviin, että myös kansalaisiksi elämään hyvää elämää ja olemaan aktiivisia toimijoita osana yhteiskuntaa. (Mäkinen 2009, 98). Näiden tavoitteiden voi nähdä olevan osittain keskenään ristiriidassa. Eettinen pohja täytyy rakentaa vahvaksi, jotta ihminen on valmis käyttämään tappavaa voimaa yhteiskunnan puolustamiseen. Edellä kuvatun ristiriidan vuoksi olen rajannut tämän työn niihin elementteihin, jotka edistävät yksilön kykyä toimia sotilaana, ja samalla luovat pohjaa myös hyvälle elämälle.

2.2 Resilienssi

Resilienssiä terminä käytetään useissa eri asiayhteyksissä. Sillä voidaan tarkoittaa esimerkiksi ekosysteemien kykyä mukautua muutokseen (Holling 1973, 17) tai yhteiskunnan sietokykyä yhdessä kokonaisturvallisuuden käsitteen kanssa (Gal 2016). Yhdysvaltain maavoimat puolestaan käyttää resilienssiä kuvatakseen joukkojen valmiutta (Casey 2011, 2). Psykologiassa resilienssillä ymmärretään muun muassa tutkimusasetelmasta riippuen luonteenpiirrettä (Wagnild and Young, 1993; Connor and Davidson, 2003), opittavissa ja kehitettävissä olevaa taitoa (Masten 2001) tai kokonaisvaltaista sopeutumisen prosessia vakaviin vastoinkäymisiin (Luthar, Cicchetti & Becker. 2000). Yhteistä määritelmille kuitenkin vaikuttaa olevan merkittävä vastoinkäyminen ja onnistunut sopeutuminen (Fletcher ja Sarkar 2013).

Ihmisen kyvyistä sietää stressiä tai sopeutua siihen esiintyy myös joukko muita teorioita. Luonteen lujuuden käsite (*engl. hardiness*) ja tunneälyn malli (*engl. emotional and social intelligence*) ovat hyviä esimerkkejä näistä usein resilienssiin yhdistetyistä teorioista. Vaikuttaa siltä, että ne ovat osittain päällekkäisiä, osin rinnasteisia ja toisiaan täydentäviä, ja niiden välisiä yhteyksiä onkin tutkittu. (Maddi 2017; Bar-On 2017.)

Tästä eteenpäin tässä tutkimuksessa termillä resilienssi ymmärretään *yksilön psykologista resilienssiä*. Psykologisen resilienssin määritelmä American Psychological Association (2004) mukaan on *“the process of adapting well in the face of adversity, trauma, tragedy, threats or even significant sources of stress”*.¹ Määritelmän mukaan kyseessä on siis sopeutumisen prosessi negatiivisen sävyn omaaviin vastoinkäymisiin, mutta myös merkittävään stressin määrään.

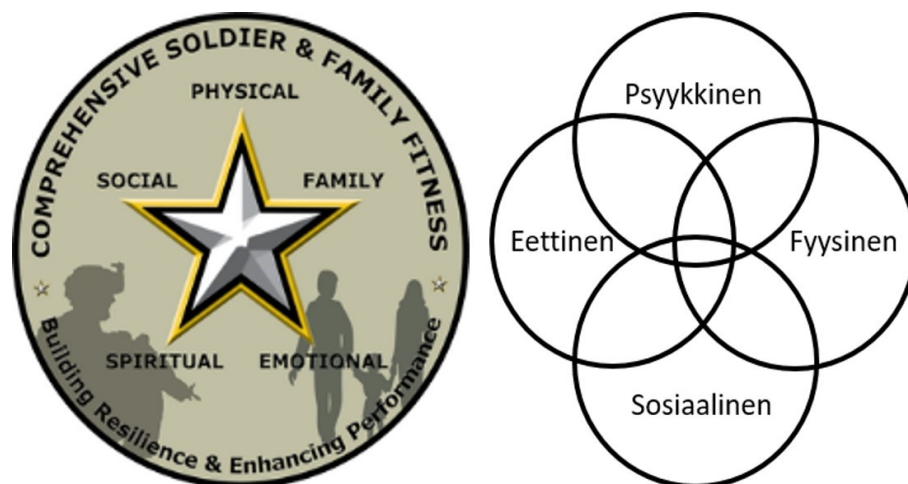
Resilienssiä on haastavaa sijoittaa omaksi osa-alueekseen puhtaasti psyykkisenä ilmiönä, sillä resilienssi vaikuttaa muodostuvan monitasoisesti usean eri tekijän summana. Vaikuttavat tekijät ovat biologiset tekijät, temperamentti, persoonallisuuden piirteet, kyvyt ja taidot sekä ympäristön vaikutus. (Fletcher & Sarkar 2012, 675). Termi psykologinen resilienssi viittaa siihen, että onnistunutta sopeutumista tarkastellaan psyykkisellä tasolla, vaikka sopeutuminen tapahtuu ihmisen psyykkisen, biologisen, fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden sekä toimintaympäristön vuorovaikutuksena (Davydov, Stewart, Ritchie & Chaudieu 2010, 482).

2.3 Resilienssi ja sotilaan toimintakyvyn malli

Resilienssi tarjoaa ehjän liittymäpinnan tämän tutkimuksen toiseen keskeiseen käsitteeseen, *sotilaan toimintakykyyn*. Toiskallio (2009, 49) esittää toimintakyvyn kasvatuksen ja kokemusten muodostamana holistisena kokonaisuutena, joka rakentuu fyysisen, sosiaalisen, psyykkisen ja eettisen osa-alueen vuorovaikutuksessa. Resilienssi sotilailla taas ymmärretään ikään kuin lopputuotteena jatkuvasta ihmisen ruumiin ja sielun vuorovaikutussuhteesta (Jonas & O'Connor 2009, 7-8). Sotilaan resilienssin ei nähdä syntyvän puhtaasti psykologisena ilmiönä, vaan pohjautuvan sotilaan terveydentilan, fyysisen kunnon, riittävän levon, oikean ravinnon ja sosiaalisten verkostojen päälle (Jonas & O'Connor 2009, 10-12).

¹ <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>. Viitattu 6.4.2020.

Sotilaan toimintakyvyn ja resilienssin välistä yhteyttä voidaan tarkastella myös vertaamalla Toiskallion (1998) mallia Yhdysvaltain ja Alankomaiden 2010-luvulla luotuihin malleihin. Yhdysvalloissa malli esiintyy nimellä *Comprehensive Soldier & Family Fitness* (CSF2) ja Alankomaissa *A Model of Psychological Resilience for the Netherlands Armed Forces*. Vaikka Yhdysvallat käyttää nimenä kokonaisvaltaista toimintakyvyn mallia, on se kehitetty edistämään nimenomaan sotilaiden resilienssiä. Tämä lukee myös CSF2-logossa.



Kuva 2. CSF2² ja Sotilaan toimintakykymalli

Kuvassa 2 on vertailun vuoksi esitetty Yhdysvaltain resilienssin edistämisen (Seligman & Matthews 2011) ja sotilaan toimintakyvyn (Toiskallio 1998) mallit. Kuvista löytyy paljon yhtäläisyyksiä. Voisi nähdä, että molempien mallien fyysiset ulottuvuudet kuvaavat samankaltaista sisältöä, kun taas Yhdysvaltain mallissa esiintyvät sosiaalinen osa-alue ja perheosa-alue ovat yhteydessä sotilaan toimintakyvyn mallin sosiaaliseen ulottuvuuteen. Emotionaalisen osa-alueen ja psykkinen ulottuvuuden yhteys sekä hengellisen osa-alueen yhteys eettiseen ulottuvuuteen on selvästi havaittavissa, kun verrataan Toiskallion (2009) ja Kankaan (2010, 112) kuvauksia American Psychologist Association erikoisnumerossa tarkemmin avattuihin kuvauksiin yksittäisistä osa-alueista (Seligman & Matthews 2011; ks. Tikkanen 2018).

² <https://readyandresilient.army.mil/CSF2/index.html>. Viitattu 6.4.2020.

Sotilaan toimintakyvyn malli vaikuttaakin olevan hyvin samankaltainen kuin Yhdysvaltain kehittämä malli. Jos taas verrataan Alankomaiden mallia (kuva 3) sotilaan toimintakyvyn malliin, niin kuvasta puuttuvat fyysinen ja eettinen ulottuvuus, mutta sosiaalinen ja psyykkinen ulottuvuus ovat hyvin edustettuna jopa pikkutarkalla tasolla. Eron tekee se, että Kamphuis (2012) tutkimusryhmineen pyrki luomaan puhtaasti psykologisen mallin kattavan taustatutkimuksen kautta (Kamphuis, Venrooij & van den Berg 2012).

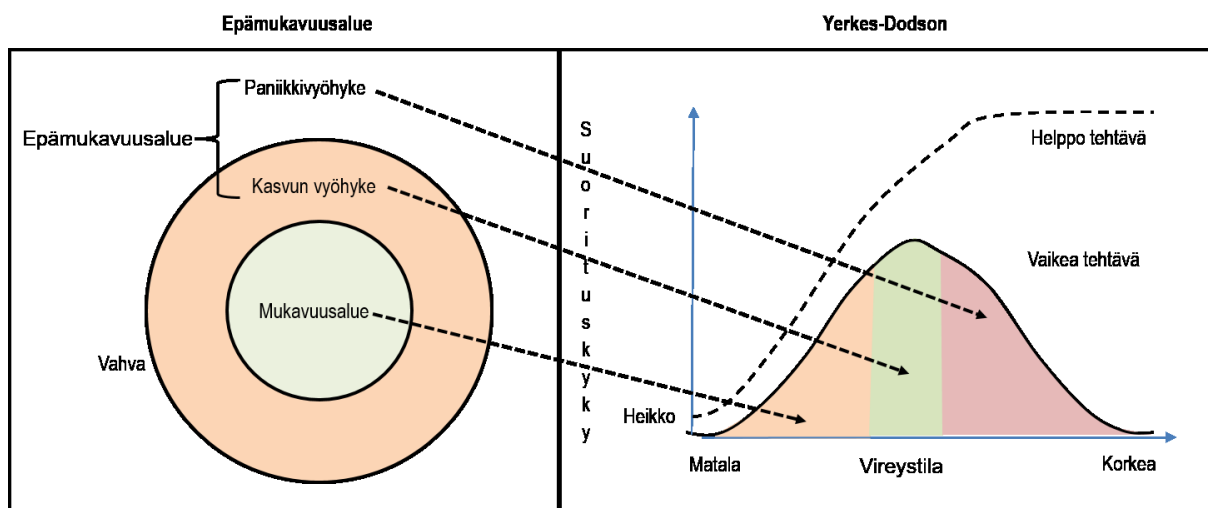


Kuva 3. Alankomaiden psykologisen resilienssin malli (Kamphuis ym. 2012)

2.4 Epämukavuusalue, stressi ja toimintaympäristön stressitekijät

On siis nähtävissä selvä yhteys resilienssin ja toimintakyvyn mallien välillä, ja on perusteltua olettaa, että kummatkin mallinnukset osaltaan auttavat ymmärtämään samaa ilmiötä, eli sotilaan kokonaisvaltaista toimintakykyä. Tutkielman otsikossa esiintyy termi *epämukavuusalue*. Tieteellisissä julkaisuissa mukavuus- tai epämukavuusalue teriminä vaikuttavat esiintyvän toistaiseksi vain seikkailu- tai elämyspedagogiikan piirissä (Brown 2008, 3). Brown (2008) viittaa mukavuusalueen malliin (ks. Panicucci 2007), jonka mukaan epämukavuusalueeksi lasketaan kuvassa 4 esitetty kasvun vyöhyke sekä paniikkivyöhyke.

Ajatuksena taustalla on, että sopiva stressin määrä asettaa ihmisen kasvun ja oppimisen vyöhykkeelle, jossa ihminen on altis kasvulle ja kehitykselle. Jos stressin määrä on liian suuri, ihminen ajautuu paniikkivyöhykkeelle, jossa stressin määrästä riippuen vietetty aika voi olla ihmiselle jopa vahingollinen (Brown 2008, 10).



Kuva 4. Epämukavuusalue (Panicucci 2007) ja Yerkes-Dodsonin laki (1908)

Mukavuusalueen malli vaikuttaa pohjautuvan tai ainakin kuvaavan samaa ilmiötä kuin jo 1900-luvun alussa lanseerattu Yerkes-Dodsonin (1908) lakina (YDL) tunnettu teoria, joka kuvaa vireystilan ja oppimisen suhdetta. Kuvassa 4 on esitetty mukavuusalueen ja YDL:n yhteyttä. Mukavuusalue on yhteydessä tehokkaan oppimisen kannalta liian alhaiseen stressin vyöhykkeeseen, ja kasvun vyöhyke sijoittuu oppimisen kannalta optimaaliselle stressin tasolle. Liian korkeaksi koettu stressi on puolestaan yhteydessä paniikkivyöhykkeeseen. Vaikka YDL on mallina vanha, on se kestänyt aikaa ja saanut tuoreista aivojen kuvantamistutkimuksista merkittävää tukea (Hanoch & Vitouch 2004; Lupien ym. 2007).

Käytännössä mallin mukaan oppimistilanteen tulisi olla oppijoille sopivasti vireystilaa ylläpitävä, muttei liian tylsä eikä myöskään liian stimuloiva. Ylemmällä janalla kuvatut helpot tehtävät vaativat korkeamman vireystilan eli tässä yhteydessä stressin määrän, jotta oppiminen olisi optimaalisella tasolla. Vaikeiden tehtävien osalta stressin määrän tulee alhaisempi, jotta optimaalinen vireystila saavutetaan.

Optimaalista suorittamisen tasoa, flow'ta, on tutkinut Mihaly Csikszentmihalyi (2016). Hänen mukaansa vaatimustason tulee haastaa yksilön kykyjä sopivasti. Jos vaatimustaso on liian alhainen, ihminen turhautuu. Jos vaatimustaso taas nousee liian korkeaksi, ihmisen hermostuu stressitasojen noustessa. Parhaimmillaan optimaalinen stressitaso synnyttää lasten leikeille tyypillistä sisäistä motivaatiota (Csikszentmihalyi, 2016, 240-241.)

Mallit on vahvasti sidottu stressin käsitteeseen, joka on resilienssin kannalta keskiössä. Kum-pikin malli pyrkii kuvaamaan optimaalista stressin määrää, joka on läsnä jokapäiväisessä elämässä, ja sopivina annoksina se edistää oppimista. Se on myös välttämätön psyykkisen kasvun ja kehityksen kannalta. (Henriksson & Lönnqvist 2017, 358.) Optimaalisen stressin kannalta vaikuttaa olevan olennaista, että se kuormittaa, mutta ihminen ei koe sitä uhaksi omalle hyvinvoinnilleen. Tämä tarkoittaa, että aivoissa tapahtuva tahdosta riippumaton ensireaktio koetaan haasteena uhkan sijaan. (McGowan, Gradner & Fletcher 2006.) Haaste-uhka -konseptia käsitellään tarkemmin myös coping -keinojen yhteydessä.

Liiallinen hyvä stressikin voi nostaa stressitasoja, jolloin kumulatiivinen stressi kääntää etumerkin negatiiviseksi eli ihminen ylikuormittuu, jos ihmisellä ei ole riittävästi aikaa palautua. Tällöin puhutaan haitallisesta stressistä, jonka määritelmänä käytetään ”*epätasapainoa ulkoisten haasteiden ja omien voimavarojen välillä*” (Henriksson & Lönnqvist 2017, 358).

Stressin aiheuttamat haasteet terveydelle kohdistuvat ihmiseen kahdella tavalla. Epäspesifinen kuormitus kasvaa haasteiden määrän, laadun ja keston seurauksena eli useat stressitekijät aiheuttavat stressiä samanaikaisesti, jolloin puhutaan kumulatiivisesta, kasautuneesta stressistä. Tämän seurauksena yksittäinen pienikin stressitekijä voi olla se ratkaiseva isku, joka ylittää ihmisen sietokyvyn rajan. Spesifit haasteet ovat puolestaan enemmän yksilökohtaisiin haavoittuvuuksiin osuvia. Näihin kuuluvat myös yksittäiset erityisen traumaattiset tekijät, kuten ihmiseen henkeen tai fyysiseen koskemattomuuteen liittyvät tapahtumat. (Henriksson & Lönnqvist 2017, 358-359.)

Psyykkiset traumat liittyvät spesifeihin haasteisiin. Niitä esiintyy yksittäisten traumaattisten tapahtumien seurauksena, ja ne voivat johtaa lyhytkestoiseen järkytyksen aiheuttamaan äkilliseen stressireaktioon tai traumaperäiseen stressihäiriöön, jossa oireilu kestää pitempään. Kriisit taas kehittyvät yksilökohtaisesti psyykkisen sieto- ja sopeutumiskyvyn ylittymisen seurauksena, ja niille on ominaista epävarmuuden tunne tulevasta ja omasta kyvystä selviytyä. (Henriksson & Lönnqvist 2017, 359.) Varsinaiset oireet seuraavat tyypillisesti vasta silloin, kun ihmisellä ei ole keinoja palautua psyykkisestä stressistä takaisin tasapainotilaan. Kriisin aiheuttama voimavarojen hupeneminen voi johtaa jopa äkillisen stressireaktion tai psykoosin tasoisiin oireisiin, mutta tyypillisesti oireilu näkyy sopeutumishäiriönä. (Henriksson & Lönnqvist 2017, 359.)

Koetun stressitason arviointi kootusti isomman joukon, kuten varusmiessaapumiserän osalta, on erittäin haastavaa, sillä stressin kokemus on hyvin subjektiivinen. Stressitekijät vaikuttavat ihmisiin hyvin yksilöllisesti ja ihmisten stressin sieto- ja sopeutumiskyky saattaa vaihdella merkittävästi elämäntilanteiden ja olosuhteiden mukaan (Henriksson & Lönnqvist 2017, 359; Mielenterveysopas 2014, 38).

Tässä tutkielmassa keskeistä on sotilaisiin kohdistuvat stressitekijät sodanajan olosuhteissa, joihin asevelvollisia pyritään kouluttamaan. Psyykkisesti oireilevien sotilaiden määrässä on todettu suurta vaihtelua. Intensiivisiin taisteluihin, kuten Normandian maihinnousuun, osallistuneista sotilaista jopa puolet vaikutti kärsivän psyykkisistä oireista, kun taas kaikista toiseen maailmansotaan osallistuneista amerikkalaisjoukoista prosenttiosuudet vaihtelivat kahden ja kymmenen prosentin välillä (Paananen, 1978, 6-9). On esitetty arvio, että sotilaista jopa 98 prosenttia murtuu stressin vaikutuksesta viimeistään 60 päivän yhtäjaksoisen taistelun aikana (Grossman 2007, 12-13). Sotilaita voidaan hyvällä syyllä kutsua riskiryhmäksi, joita pitäisi erityisesti valmistella ”pahan päivän varalle”. (Southwick ym. 2014, 11).

Sotilaisiin kohdistuvia stressitekijöitä on tutkittu, ja on havaittu, että ne voidaan jakaa yksilökohtaisiin, sosiaalisiin ja ympäristöön liittyviin tekijöihin (Mielenterveysopas 2014). Niitä voidaan myös tarkastella teemojen, kuten kontrollin puute, työmäärä, kotirintaman huolet, tylsyys ja eristäytyneisyys sekä fyysinen ympäristö, kautta (Boermans ym. 2013). Taulukossa 1 on havainnollistettu näitä kahta erilaista tapaa tarkastella sotilaaseen kohdistuvia stressitekijöitä. Alankomaissa (Boermans ym. 2013) käytetty tutkimusasetelma on muodostettu vastaamaan taistelukentän olosuhteita ja sen asettamia keskeisiä vaatimuksia sotilaille taistelutehtäviin Afganistanissa, kun taas Mielenterveysoppaan (2014, 56-57) mukaisessa mallissa on esitelty kattavammin yksittäisiä stressitekijöitä.

Taulukko 1 Sotilaaseen kohdistuvat stressitekijät

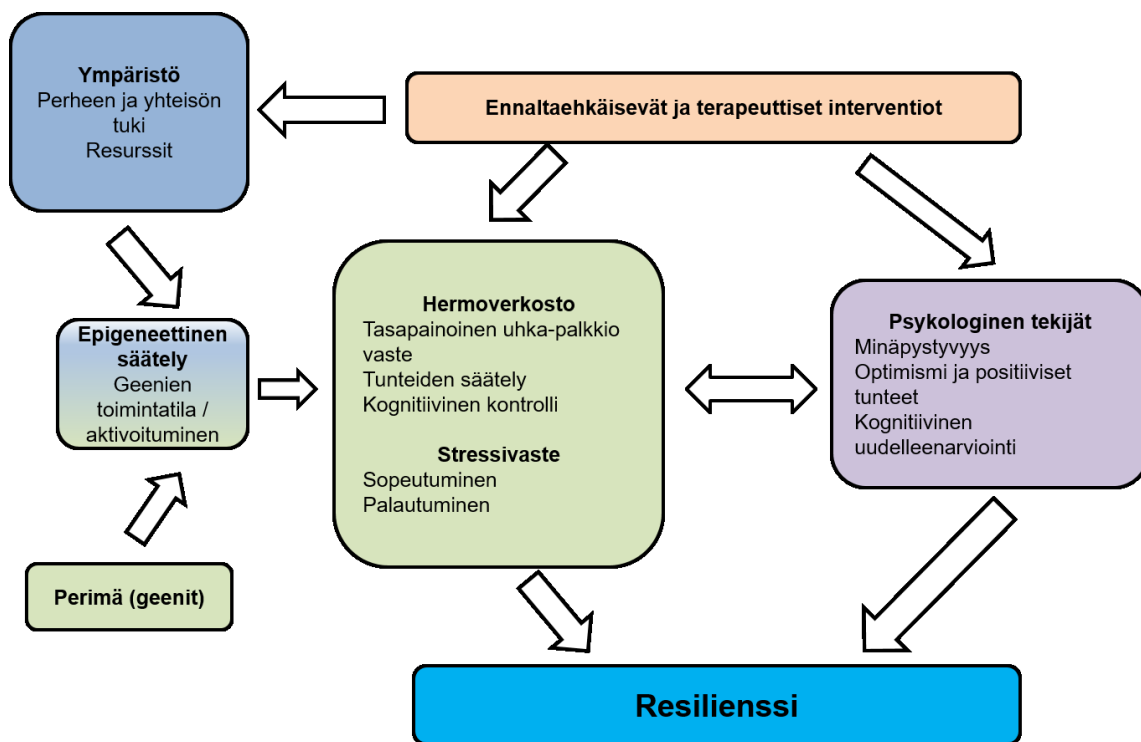
Alankomaat (Boermans ym. 2013)		Suomi (Mielenterveysopas 2014)	
Fyysinen ympäristö	Maasto ja sääolosuhteet	Ympäristötekijät	Nälkä ja jano, lämpötila, fyysinen rasitus, unen puute, puutteet varustuksessa tai aseistuksessa, eksyminen ja suunnistusvirheet, vihollisen toiminta, oman taistelutoiminnan virheet
	Poissaolo kotoa, epätietoisuus kotirintaman tilanteesta, palveluksen kesto ja epävarmuus kotiutumisasajankohdasta.		
Ero kotirintamalta		Sosiaaliset	Aiemman elämän stressilähteet, yhteyksien katkeaminen siviilielämään ja ympäristöön, tilannetietojen puutteellisuus, taistelija-toverin ja ryhmän antaman tuen puute, joukon kiinteyden puute, luottamus johtajiin
Eristyneisyys ja tylsyys	Pitkäkestoiset operaatorutiinit, aikaisemmin tuntemattomat palvelustoverit, tekemisen puute, vieras kieli ja kulttuuri		
Kontrollin puute	Voimankäytösääntöjen rajoitukset ja epäselvyys, epäselvät johtosuhteet, tuen puute, epäriilu tehtävien jakaantuminen		Aiemmat psyykkiset häiriöt, koulutuksen tai harjoituksen puute, kokemattomuus taistelutoiminnassa, heikko fyysinen toimintakyky, ikä, uskon puute taistelun oikeutukseen, luottamuspula tovereihin ja esimiehiin, luottamuksen puute taisteluvälineisiin, käsitys tehtävän päättymättömyydestä tai toivottomuudesta, kuoleman tai haavoittumisen kohtaaminen
Vaara	Asevaikutus, IED:t, itsemurhaiskut ja raketti-iskut, vahingot kuten joutuminen oman tulen kohteeksi	Henkilökohtaiset	
Työmäärä	Määrä ja tempo, 24/7 valmius, fyysinen rasitus		

Tunnistetut stressitekijät havainnollistavat hyvin stressitekijöiden määrää etenkin kumulatiivisen stressin osalta. Mahdollisimman kattava stressitekijöiden tunnistaminen olisikin oleellista, jotta voidaan tunnistaa taisteluun liittyvät stressitekijät, mutta myös päivittäiset stressitekijät kokonaiskuvan luomiseksi (Miller & Rasmussen 2010). Ongelmallista sotilaiden kohdalla on, että tutkimuksia psyykkiseen traumaan johtaneista tekijöistä ei löytynyt kirjallisuuskatsauksessa. Näin ollen ei ole selvää, missä suhteessa yksittäiset traumaattiset tapahtumat tai taistelukentällä kasaantuva stressi selittävät syntyneitä traumoja.

Muuten kattavasta listauksesta vaikuttaa puuttuvan aistihavainnot. Westmanin ja Waltersin (1981) mukaan aistihavainnoista erityisesti kuuloaistin jatkuva ylikuormittuminen ja kova melutaso tuottavat merkittäviä määriä stressiä. Tämä saa ihmisessä aikaan välittömiä fyysisiä reaktioita, kuten sykkeen kohoamista ja pupillien supistumista, josta seuraa näkökentän kapeenemista. (Westman & Walters 1981, 294.) Aistihavaintojen on todettu olevan yhteydessä myös muistiin. Tietyt näköhavainnot, äänet tai hajut saattavat laukaista aivoissa aikaisemman kaltaisen stressireaktion myös myöhemmin eri tilanteessa (Henckens 2009, 10117). Aistihavainnot voivat siis olla yhteydessä suoraan yksittäiseen traumaattiseen tapahtumaan, mutta aistien ylikuormittuminen aiheuttaa myös kumulatiivisen stressin kertymää (Scheyd ym. 2017, 5-7).

3 PSYKOLOGISEN RESILIENSSIN RAKENNUSPALIKAT

Tässä tutkielmassa resilienssiä ei nähdä pelkästään luonteenpiirteenä tai pysyvänä ominaisuutena, vaan dynaamisena sopeutumista edistävänä prosessina. Sopeutumiskykyyn vaikuttavat tekijät ovat geeniperimä ja muut biologiset tekijät, temperamentti, persoonallisuuden piirteet, kyvyt ja taidot sekä ympäristön vaikutus. (Feder, Fred-Torres, Southwick & Charney 2019, 444; Fletcher & Sarkar 2012, 675). Kuvassa 4 on esitetty resilienssiin vaikuttavia tekijöitä. Malli kuvaa resilienssin rakentumista ihmisellä ja sopeutumisen vuorovaikutussuhteita. Se on myös viimeisin julkaistu teoreettinen malli, jonka löysin. Malli myös havainnollistaa, millä tavalla ihmisen resilienssiin kyetään vaikuttamaan.



Kuva 5. Biopsykososiaalinen resilienssin malli (Feder ym. 2019, 444).

Resilienssin kannalta olennaiset ihmisen fysiikkaan ja aivojen toimintaan liittyvät kokonaisuudet on esitetty vihreällä värillä. Esimerkiksi tunnereaktiot ovat sidoksissa fyysisiin ominaisuuksiin. Nämä fyysiset ominaisuudet eivät kuitenkaan ole kiveen hakattuja. Perimä ja ympäristö muokkaavat keskushermoston toimintaa ja vaikuttavat ihmisen stressireaktioon niin sanotulla epigeneettisellä säätelyllä (Feder ym. 2019).

Epigeneettisellä säätelyllä ymmärretään geenien aktivoitumista, johon vaikuttavat vanhemmilta saatu perimä, mutta myös sikiövaiheessa alkava vuorovaikutus ympäristön kanssa (Häkkinen, Miettinen, Mikkonen, Pitkämäki, Sovelius & Varjola 2015). Ihmisen on havaittu olevan erityisen altis sopeutumiskyvyn muutoksille aivojen vahvemmassa neuroplastisuudesta johtuen lapsuuden ja nuoruuden aikana, mutta muutoksia tapahtuu myös vanhemmalla iällä (Feder ym. 2019; McEwen & Gianaros 2010, 21). Esimerkiksi fyysisen harjoittelun ja kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuvien interventtioiden positiivisia vaikutuksia on kyetty todentamaan myös aivojen kuvantamisella (McEwen & Gianaros 2010, 21).

Yksittäisen ihmisen resilienssiä kyetään edistämään joko välillisesti vaikuttamalla toimintaympäristöön tai pyrkimällä kehittämään ihmisen kykyä sietää ja käsitellä stressiä. Ympäristöön vaikuttaminen voi tapahtua esimerkiksi poistamalla sieltä stressitekijöitä tai lieventämällä niiden vaikutusta (Masten 2001; 230; Luthar, Sawyer & Brown 2006, 5). Ympäristön osana esitettyä sosiaalista tukiverkostoa ja sen käytettävyyttä voidaan pyrkiä vahvistamaan vaikuttamalla muihin ihmisiin tai opettamalla yksilölle tarvittavia sosiaalisia taitoja sekä lisäämällä tietoisuutta tukiverkoston merkityksestä (Feder ym. 2019, 444). Lisäksi niin sanotun stressirokotteen eli kontrolloidun altistuksen stressille on havaittu kehittävän yksilön kykyä sietää ja käsitellä stressiä (Feder ym. 2019; Rutter 2006; Meichenbaum 2007; Driskell, Johnston & Salas 2001). Tätä näkemystä tukee osaltaan myös havainnot, että jopa merkittävät vastoinkäymiset voivat vahvistaa ihmisen resilienssiä (Seery 2011; Seery, Holman & Silver 2010).

Erityisen tärkeä merkitys on ympäristön tekijöillä, joilla on kaksinapainen vaikutus (Masten 2001, 230). Tämä tarkoittaa sitä, että sama tekijä voi esiintyä joko stressitekijänä tai stressiltä suojaavana tekijänä. Edellä mainittu sosiaalinen tukiverkosto on hyvä esimerkki tästä. Jos ympäröivät ihmiset aiheuttavat yksilölle stressiä esimerkiksi kiusaamalla tai asettamalla liian suuria vaatimuksia, kyseessä on stressitekijä. Jos yksilö vastaavasti pystyy hyödyntämään lähellä olevia ihmisiä tukiverkostona, kyseessä on stressiltä suojaava tekijä.

Tutkimuksilla on pyritty tunnistamaan, mitä ominaisuuksia ja kykyjä ihmisellä tulisi olla, jotta sopeutumiskyky erilaisiin stressin muodostamiin haasteisiin olisi mahdollisimman hyvä. Resilienssille tyypillisesti nämä tekijät vaikuttavat toimivan vuorovaikutuksessa keskenään. Tutkielman kirjallisuuskatsauksessa löytyi useita koonnosartikkeleja, joissa on koottu näitä tekijöitä laajasti aikaisempien tutkimusten joukosta. Esittelen seuraavaksi tiivistettynä näitä tutkimustuloksia.

Feder ym. (2019) tunnistivat aikaisemmista tutkimuksista muun muassa pystyvyyden tunteen, optimistisen asenteen ja niihin liittyvien positiivisten tunteiden sekä selviytymiskeinojen olevan keskeisessä roolissa. Yksilön ominaisuuksien lisäksi sosiaalinen tukiverkosto ja roolimallit olivat tärkeitä ympäristön tekijöitä hyvälle sopeutumiskyvylle (Feder ym. 2019). Kamphuis ym. (2012) puolestaan tunnistivat ja tutkivat Alankomaiden psykologisen resilienssin mallin kehittämisen yhteydessä yksilötasolla pystyvyyden, optimismin, joustavien selviytymiskeinojen, ylpeyden omasta joukosta, tasapainoisen tunne-elämän, sosiaalisten taitojen ja kyvyn itsereflektioon merkitystä sotilailla. Ympäristön osalta he tutkivat sosiaalisen verkoston ja organisaation resurssien merkitystä (Kamphuis ym. 2012).

Reivich, Seligman ja McBride (2011) kokivat, että sotilaille suunnatun resilienssin edistämishjelman tulee rakentua pystyvyyden, optimistisen asenteen, ongelmanratkaisukeskeisten ajatusmallien ja tunteiden itsesäätelyn kehittämisen varaan. Maddi & Kobasa (Maddi 2017) ovat puolestaan havainneet, että henkisesti vahvat ihmiset, jotka kokevat vastoinkäymiset haasteena uhkan sijasta, kokevat omaavansa vahvaa kontrollin tunnetta ja osaavat sitoutua itse sekä sitouttaa alaisiaan ovat sopeutumiskykyisempiä. Tätä on todennettu ja tutkittu erityisesti sotilailla (Bartone 2016).

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta valitsin varusmiespalveluksen aikaisen resilienssin edistämisen teoreettiseksi tarkastelupohjaksi useissa tutkimuksissa esiintyvät pystyvyyden tunteen ja kontrollikäsitykset, optimistisuuden ja siihen liittyvät positiiviset tunteet, selviytymiskeinot ja tunteiden säätelyn sekä sosiaalisten suhteiden näkökulman. Edellä mainitut tekijät edustavat puhtaasti psykologista näkökulmaa. Tästä syystä sisällytin tarkasteluun tämän tutkimuksen viitekehyksen mukaisesti fyysisen kunnon merkityksen, joka esiintyi myös usein resilienssiä edistävänä tekijänä.

Lisäksi sisällytin teoriapohjaan itseohjautuvuusteorian ja stressille altistamisen näkökulman. Itseohjautuvuusteoria on yhteydessä Alankomaiden psykologisen resilienssin malliin (Kamphuis ym. 2012) autonomian ja motivaation näkökulmasta, ja se osaltaan selittää sosiaalisen tukiverkoston keskeistä roolia psykologisten perustarpeiden näkökulmasta. Pystyvyys puolestaan toimii siltana kompetenssin tunteeseen. Itseohjautuvuusteoria auttaa samalla tulkitsemaan ympäristön stressitekijöitä hyvinvoinnin ja motivaation näkökulmasta, joka on tärkeää, mikäli resilienssiä pyritään edistämään (Luthar & Cicchetti 2000, 5). Stressille altistavassa koulutuksessa puolestaan yhdistyy useita edellä mainittuja yksilön resilienssin kannalta tärkeitä ominaisuuksia tai taitoja sekä näkökulmia niiden kehittämiseen.

Tutkimuskirjallisuudessa esiintyi myös epäitsekkyys tai pyyteettömyys, elämään merkitystä ja tarkoitusta tuottavat tekijät, sekä uskontoon tai hengellisyyteen liittyviä teemoja, joiden koettiin olevan tärkeitä resilienssin kannalta (ks. Southwick & Charney 2012; Pargament & Sweeney 2011). Vaikka ne eivät sisälly suoraan tämän tutkielman tutkimusasetelmaan, on niillä tärkeä merkitys sotilaan toimintakyvyn eettisen ulottuvuuden näkökulmasta ihmisen sopeutumiskyvylle elämän vakavissa vastoinkäymisissä,

3.1 Fyysinen kunto

Fyysisellä tasolla perimän ja ihmisen biologisen rakenteen lisäksi fyysisellä harjoittelulla on merkittävä vaikutus stressin sietokykyyn ja sitä kautta resilienssiin. Hyvä fyysinen kunto toimii ikään kuin puskurina stressin ja ihmisen välissä, ja vähentää stressin vaikutuksia mieleen ja kehoon (Deuster & Silverman 2013, 28). Säännöllinen fyysinen harjoittelu kehittää pystyvyyden tunnetta ja itsetuntoa (Deuster & Silverman 2013, 24). Aerobisen harjoittelun on todettu myös vähentävän ahdistuneisuutta, ja se totuttaa ihmisiä elimistön normaaleihin stressireaktioihin kuten hikoiluun, sykkeen nousuun ja hengästymiseen (Southwick & Charney 2012, 181). Liikunnan merkitys aivojen toiminnalle on myös huomattavan suuri. Fyysinen harjoittelu laskee aivojen stressitasoja ja parantaa kognitiivisia ominaisuuksia, kuten keskittymis-, suunnittelu- ja päätöksentekokykyä sekä muistia, vaikuttamalla suoraan aivoverkoston toimintaan (McEwen & Gianaros 2010, 19-20; McEwen 2007).

Fyysiseen kuntoon liitetään elämäntapa. Tämä sisällyttää kokonaisuuteen riittävän levon ja ravinnon (McEwen 2007, 893). Unen määrä ja laatu ovat keskeisiä fyysisestä harjoittelusta, mutta myös psyykkisestä stressistä palautumiseen. Unen puutteella on uskottu olevan vaikutusta päätöksentekokykyyn ja oppimiseen, mutta sen uskotaan olevan myös yhteydessä aggressiiviseen käytökseen, ahdistuneisuuteen ja pelktiloihin (McEwen 2007, 881-882). Ravinnon suhteen erityisesti omega-3 -rasvahappojen merkitystä fyysisen kunnan ja resilienssin kannalta on tutkittu (Barringer ym. 2016; Marriot ym. 2014).

3.2 Kontrollikäsitteet

Kontrollin käsitteen on todettu olevan vahvasti sidoksissa resilienssiin (Sarkar & Fletcher 2014b; Maddi 2017). Kontrollilla ymmärretään aitoa kontrollia, jolloin ihminen voi oikeasti vaikuttaa asioihin, kuten johtaja päätöksissään taistelutilanteessa. Siihen liittyy kuitenkin myös usko omiin vaikutusmahdollisuuksiin, vaikka ne olisivat käytännössä olemattomat

(Skinner 1996, 550-551). Kontrolli ja kontrollin tunne voivat tilanteesta riippuen olla sekä resilienssiä edistävä tai ylimääräinen stressitekijä. Jos ihminen, joka ei ole valmis ottamaan vastuuta, asetetaan liian päättävään asemaan, hänen stressin määränsä todennäköisesti kasvaa.

Toisaalta jos sotilas on aseistettu panssarintorjunta-aseistuksella kohdatessaan vihollisen panssarivaunuja, voi hän kokea, että kykenee vaikuttamaan tilanteeseen, eli hänellä on sekä tunne kontrollista että aito vaikutusmahdollisuus. Tämä alentanee ainakin pelon aiheuttamaa stressitasoa. Myös illuusiolla voi olla vahva merkitys. Sotilas, joka on toivottomassa tilanteessa ja jolla ei objektiivisesti ulkopuolelta tarkkailtuna ole mitään mahdollisuuksia vaikuttaa tilanteeseen, saattaa itse uskoa edelleen omaan kykyynsä kontrolloida tilannetta ja taistelee viimeiseen asti. Onkin herännyt ajatuksia, että joskus tämänkaltaisen illuusio kontrollista voi olla jossain tapauksissa vahvempi kuin aito kontrolli. (Skinner 1996, 551.)

3.3 Pystyvyys

Kontrollilla ja etenkin kontrollin illuusiolla on yhteys pystyvyyden käsitteeseen, jonka on todettu olevan keskeinen resilienssin kannalta sotilailla (Delahaij, Kamphuis & Van Berg 2016). Banduran (1993, 118) mukaan ihmisten uskomukset omista kyvyistään kontrolloida itseään koskevia tapahtumia vaikuttavat tunteisiin, ajatteluun, motivaatioon ja käytökseen. Hänen mukaansa stressaavat tilanteet eivät itsessään aiheuta stressireaktioita, vaan stressin haittavaikutukset muodostuvat vasta silloin, jos ihminen kokee, ettei hän pysty vaikuttamaan stressiä aiheuttavaan tekijään (Bandura 1994, 7).

Pystyvyyden tunteen nähdään kehittyvän vahvimmin onnistumisen elämyksien kautta, mutta myös muiden henkilöiden onnistumisten seuraaminen vierestä sekä rohkaiseminen ja kannustus edistävät sen kehittymistä. Myös stressin aiheuttamien tunteiden säätely ja omien stressireaktioiden ymmärtäminen auttavat rakentamaan pystyvyyden tunnetta. (Bandura 1994, 2-3; Bandura 1977, 195-198.) Tämän voi nähdä olevan yhteydessä myös itseluottamukseen, joka voi myös vahvistua esimerkiksi joukkuekavereiden kannustuksella (Fletcher & Sarkar 2012, 674).

Kannustamisella ja uskon luomisella on kuitenkin kääntöpuoli. Jos henkilö epäonnistuu edelleen yrittäessään ja ei saa onnistumisen tunnetta, saattaa se laskea pystyvyyden tunnetta entisestään (Bandura 1977, 198). Tunteet, niiden laatu ja voimakkuus sekä yksilön sisäinen tulkinta niistä vaikuttavat pystyvyyden tunteeseen. Tämä korostuu ihmistä haastavissa ja erityisesti uhkaavissa tilanteissa (Bandura & Adams 1977, 289). Pahimmillaan esimerkiksi pelon tunne ruokkii itseään, ja ihminen ahdistuu entisestään. Näissä tapauksissa omien tunteiden tunnistaminen ja niiden tulkinta yhdessä tunteidenhallintakeinojen kanssa edistää resilienssiä. Meditaation ja mielikuvaharjoittelun sekä asteittaisen altistamisen myötä pystyttiin hillitsemään tunteita ja nostamaan pystyvyyden tunnetta. (Bandura & Adams 1977.) Teorian merkitystä sotilaille korostanee vielä se, että teoriaan johtaneet koe-asetelmat olivat vahvasti sidoksissa pelon tunteeseen, joka on läsnä taistelutilanteessa.

3.4 Yhteys motivaatioon

Toinen merkittävä teoria, joka on yhteydessä pystyvyyden ja kontrollin tunteeseen, on itseohjautuvuusteoria (*self-determination theory, SDT*). Malli tarkastelee ihmisen motivaation muotoja ja yhdistää niiden merkitystä menestymiseen, tavoitteiden asetteluun sekä henkiseen hyvinvointiin (Ryan & Deci 2000, 74). Mallin keskiöön nousevat ihmisen psykologiset tarpeet kokea kompetenssin, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Ryan & Deci 2000, 68). Kun ihminen kokee sosiaalisen ympäristön suotuisaksi, itsensä kyvykkääksi ja saa riittävän vapauden määrätä itse omaa toimintaansa omien mielenkiinnon kohteiden suuntaan, mahdollistaa se sisäisen motivaation voiman ohjaamaan toimintaa. Tämä sisäsyntyinen, utelias ja puhdas sisäinen motivaatio onkin yksi hyvä esimerkki ihmismielen potentiaalista (Ryan & Deci 2000, 70-71).

Edellä mainitut suotuisat olosuhteet eivät kuitenkaan kuvaa arkielämän tai varsinkaan taistelutilanteen olosuhteita, jossa autonomia on hyvin rajoitettua ja ihmisen kyvykkyyskin saattaa olla usein kyseenalaistettuna. Tässä tapauksessa ihminen toimii Ryanin ja Decin (2000, 71-73) mukaan ulkoisen motivaation voiman ohjaamana. He esittävät motivaation janana, jossa toinen ääripää edustaa motivaation puutetta ja toinen täyttää sisäsyntyistä motivaatiota. Mitä lähemmäksi sisäsyntyisen motivaation napaa lähestytään, sitä enemmän motivaatio on itseohjautuvaa. Itseohjautuva ulkoinen motivaatio voi olla esimerkiksi omaan egoon tai arvomaailmaan sidoksissa. (Ryan & Deci 2000, 72.)

Toimintaympäristö ja etenkin sosiaalinen ympäristö korostuvat, kun ihmisen autonomian taso laskee hänen joutuessa työskentelemään muiden asettamien tavoitteiden saavuttamiseksi (Ryan & Deci 2000, 73).

Teorian yhteys resilienssiin löytyy yhteisistä käsitteistä sekä motivaation ja stressitekijöiden vuorovaikutussuhteesta, mutta keskeiseksi resilienssin näkökulmasta muodostuvat ihmisen psykologiset perustarpeet ja niiden tunnistaminen. Psykologiset perustarpeet yhdessä fysiologisten tarpeiden (ravinto, lepo) kanssa ja niiden tyydyttäminen luo pohjan, minkä päälle muita kyvykkyyksiä voidaan rakentaa. Perustarpeiden mahdollisimman hyvä tyydyttäminen vähentää kokonaisstressikuormaa merkittävästi ja edistää terveyttä (Ryan & Deci 2000, 74-76).

3.5 Selviytymiskeinot ja tunteiden säätely

Selviytymiskeinot ja tunteiden säätely ovat läheisesti yhteydessä toisiinsa (Kokkonen & Kinnunen 2009, 147). Selviytymiskeinoilla ymmärretään ihmisen jatkuvassa muutoksessa olevaa tietoista kykyä hallita omia tunteitaan ja niiden aiheuttamaa käytöstä sekä tietoisia ajatusmalleja stressaavissa tilanteissa. (Lazarus & Folkman 1984, 141). Tunteiden säätelyllä puolestaan ymmärretään tunteiden syntyyn, ylläpitoon tai muokkaamiseen liittyviä fysiologisia prosesseja, jotka vaikuttavat tunteiden esiintymiseen, voimakkuuteen ja kestoon (Eisenberg, Fabes Guthrie & Reiser, 2000, 137).

Lazaruksen ja Folkmanin (1984) näkemyksen mukaan ihmisen kohdatessa uuden tilanteen hän arvioi sen ensimmäisessä vaiheessa uhkana, haittana tai mahdollisuutena. Toisessa vaiheessa hän arvioi tilanteen uudelleen ja pohtii, kykeneekö hän vastaamaan koettuun haasteeseen. (Lazarus & Folkman 1984, 32-37.) Molemmissa vaiheissa ihmisen oma tulkinta vaikuttaa tunnereaktioon (Lazarus & Folkman 1984, 32-33). Reaktion voimakkuus on yhteydessä ennakkouskomuksiin ja ihmisen kokemuksen muodostamiin valmiisiin skeemoihin (Lazarus 1984, 38-40, 80). Saman havaitsivat myös Bandura (1977) minäpystyvyys -teorian yhteydessä ja Gross (2008, 505-506) tunteiden säätelyyn keskittyvissä tutkimuksissaan.

Selviytymiskeinot liittyvät toiseen vaiheeseen, eli uudelleenarviointiin. Selviytymiskeinot voidaan jakaa ongelmaratkaisu- ja tunnesuuntautuneihin keinoihin. Ongelmanratkaisukeskeiset keinot keskittyvät siihen, miten ihminen pystyy vaikuttamaan tilanteeseen, kun taas tunnesuuntautuneet keinot ohjaavat ihmistä esimerkiksi välttelemään tai unohtamaan stressitekijän ja lievittämään sen vaikutusta (Lazarus & Folkman 1984, 153-157). On havaittu, että uhkan vähättelyyn tai välttelyyn perustuvat coping-keinot voivat olla tehokkaita lyhyellä aikajänteellä (Lazarus & Folkman 1984, 151-152) ja silloin, jos ihminen ei kykene vaikuttamaan uhkaksi koettuun tekijään (Bonanno 2004, 119). Mikäli stressitekijä ei kuitenkaan poistu, kuormitus saattaa kasaantua. (Lazarus & Folkman 1984, 151-152.)

Selviytymiskeinojen on todettu muuttuvan ihmisen kasvun ja kehityksen seurauksena, ja ne ovat opittavissa (Feldt & Mäkikangas 2009, 95). Uuden keinon oppiminen vaatii kuitenkin paljon harjoittelua, koska ihmiset ovat tottuneet käyttämään omaksumiaan keinoja. Selviytymiskeinojen tehokkuus vaihtelee konteksti- ja yksilökohtaisesti (Bonanno, Westphal, Mancini 2011, 10-12). Ei ole siis yhtä ainutta oikeaa mallia toimia tietyssä tilanteessa. Tunnesuuntautuneiden ja ongelmanratkaisuun perustuvien selviytymiskeinojen rinnalle on myöhemmin lisätty myös merkityssuuntautuneet keinot, joita ihminen käyttää silloin, kun aikaisemmin mainitut keinot eivät riitä ongelman käsittelyyn. Näitä ovat muun muassa traumaattiset kokemukset ja elämän suuret muutokset. (Folkman 2008.)

Tunteiden säätelyn näkökulma keskittyy prosessissa alustavan arvion ja uudelleenarvioinnin yhteydessä syntyviin tunteisiin ja niiden vaikutukseen ihmisen käytöksessä (Gross 2008, 497-498). Gross (2008) näkee, että ihminen voi vaikuttaa tunteisiin neljässä eri vaiheessa. Ennakoimalla voidaan vältellä hankaliksi koettuja tilanteita, muokata omaa asemaa tilanteessa itselle suotuisammaksi tai pyrkiä muuttamaan omaa suhtautumista haastavaan tilanteeseen. Haastavan tilanteen sisällä voidaan pyrkiä siirtämään oma huomio pois epämiellyttävistä stressitekijöistä, joihin ei voi vaikuttaa. Tämä voi tapahtua esimerkiksi huumorilla tai tarkastelemalla tilannetta toisesta näkökulmasta. Jos mikään edellä mainituista keinoista ei tuota haluttua lopputulosta, voi ihminen pyrkiä vaikuttamaan suoraan hänessä heränneisiin tunteisiin. (Gross 2008, 501-504).

Kolme ensin mainittua keinoa ovat selvästi yhdistettävissä selviytymiskeinoihin. Viimeinen keino, eli suoraan tunteisiin vaikuttaminen hillitsemällä niiden fyysistä ilmenemistä tai vaikutusta käytökseen, eroaa selviytymiskeinoista merkittävästi. Tunteiden ilmaisun tukahduttami-

sen on todettu saavan aikaan hermoston ylikuormittumista ja muistin heikentymistä. Fyysisen harjoittelun ja rentoutumisharjoitusten on kuitenkin havaittu olevan tehokkaita tapoja purkaa ylikuormittumista ja kielteiseksi koettujen tunteiden aiheuttamia reaktioita. (Gross 2008, 504-505.)

Selviytymiskeinojen ja tunteiden säätelyn on havaittu kehittyvän resilienssin tapaan ympäristön ja ihmisen perimän yhteisvaikutuksena (Delahaij 2009, 103-104). Ihmiset käyttävät pääosin niitä tunteidensäätely- ja selviytymiskeinoja, joita he ovat tottuneet käyttämään aikaisemmin tietyssä kontekstissa tapahtuvassa stressaavassa tilanteessa (Kokkonen & Kinnunen 2009, 150). Tämä on osaltaan yhteydessä siihen, että molemmat stressinkäsittelykeinot ovat sidoksissa ihmisen persoonallisuuteen ja temperamenttiin, jotka rakentuvat myös ihmisen perimän ohjaamina (Vierikko 2009, 32; Delahaij 2009, 103-104).

Sotilaiden kohdalla on näyttöä siitä, että ongelmanratkaisuun tähtääviä selviytymiskeinoja käyttävät sotilaat suoriutuvat paineen alla tehtävistä paremmin (Delahaij ym. 2011; Delahaij, Gallard & van Dam 2010; Delahaij 2009). Tämä liittyy sotilaan kokemukseen siitä, onko hänelle luotu koulutuksen kautta riittävät valmiudet selviytyä tehtävästä. Sotilailla voisi nähdä olevan olennaista kyetä tunnistamaan omia reaktioitaan stressaavissa tilanteissa ja ymmärtää, että on erilaisia keinoja vastata siihen (Bonanno & Burton 2013, 598-603). Tämä voisi edistää sotilaan ymmärrystä esimerkiksi taistelutilanteesta, jossa joidenkin stressitekijöiden, kuten kuolemanvaaran, läsnäolo voidaan joko hyväksyä tai sulkea hetkeksi mielestä, ja samaan aikaan pyritään keskittymään niihin, mihin voi vaikuttaa. Samansuuntaisia huomioita on tehty myös esimerkiksi huippu-urheilijoilla (Fletcher & Sarkar 2012, 674).

3.6 Optimismi ja positiivinen affektio

Optimistisen asenteen on todettu olevan merkittävä ominaisuus resilienssin kannalta (Southwick & Charney 2012; McEwen & Gianaros 2010; Meredith ym. 2011; Carver, Scheier & Segerstrom 2010, 2). Optimismilla ymmärretään tulevaisuuteen suuntautunutta asennetta, johon liittyy vahvasti toivo, luottamus ja usko siihen, että asioilla on tapana järjestyä parhain päin. (Southwick & Charney 2012, 35). Tämä positiivinen odotusarvo saa ihmiset työskentelemään tavoitteidensa eteen (Scheier & Carver 1992, 202; Carver ym. 2010, 2).

Optimistinen näkemys ei tarkoita sitä, että negatiiviset asiat ja tunteet jätettäisiin huomioimatta, ja siihen tuleekin olennaisesti liittää realismi. Liiallinen tai valheellinen optimismi voi myös saada ihmisen passivoitumaan tai optimistinen asenne voi muuttua jopa vaaralliseksi, jos omat kyvyt yliarvioidaan ja riskit aliarvioidaan (Scheier & Carver 1992, 218). Tämän ilmiön voi nähdä olevan sotilailla erityisen vaarallinen kuolemanvaaraa sisältävissä tehtävissä.

Resilienssin kannalta olennaista on, että vaikutusmekanismi näyttää olevan sidottu siihen, että optimisti kokee alhaisempaa stressin määrää, mutta myös palautuu tehokkaammin. Toinen selittävä tekijä on, että optimistisesti suuntautuneet ihmiset käyttävät enemmän ongelmaratkaisukeskeisiä selviytymiskeinoja, ja heillä näyttää olevan taipumusta pyrkiä realistiseen näkemykseen kohdatessaan stressaavia tilanteita. (Scheier & Carver 1992, 204-207.)

Vaikka optimismia on pidetty melko pysyvänä luonteenpiirteenä, sitä esiintyy myös tilannesidonnaisena. Silloin sitä ohjaavat sekä aikaisemmat kokemukset että käsitys omista kyvyistä vastata haasteeseen. Optimistisuus vaikuttaa olevan alttiimpi muutoksille elämän eri murrosvaiheissa. (Carver ym. 2011, 3-4.) Varusmiespalveluksen voisi mahdollisesti nähdä tällaiseksi murrosvaiheeksi nuoren aikuisen elämässä.

Optimismiin liittyy vahvasti taipumus positiivisiin tunnetiloihin. Positiivinen affektio tarkoittaa taipumusta kokea positiivisia tunteita. Myös positiivisten tunteiden on todettu olevan sidoksissa resilienssiin (Tugade & Fredrickson 2004, 9) sekä kykyyn kokea ihmiseen kohdistuvat odotukset haasteena uhkan sijasta. On saatu viitteitä, että tähän haasteen tai uhkan kokemukseen voidaan vaikuttaa ennalta (Tugade & Fredrickson 2004, 14; McEwen & Gianaros 2010). Positiiviset tunteet saattavat parhaimmillaan aiheuttaa positiivisen pyörteen, jolloin tunteet edistävät myös kykyä löytää positiivinen merkitys vastoinkäymisestä. Tämä puolestaan synnyttää positiivisia tunteita ja edistää psyykkistä hyvinvointia. (Tugade & Fredrickson 2004, 18.)

3.7 Sosiaalinen ulottuvuus

Kuten edellä motivaation yhteydessä tuli ilmi, yksi ihmisen perustarpeista on sosiaaliset suhteet. Sosiaalisen tukiverkoston ja erityisesti ryhmäkiinteyden eli koheesion on nähty olevan avainasemassa sotilaiden jaksamisessa taistelutilanteessa (Gal 2012, 37; Kamphuis & Delahaij, 2014, 5-7). Samaan johtopäätökseen on päädytty myös esimerkiksi tutkittaessa huippu-urheilijoita (Sarkar & Fletcher 2014, 22). Huippu-urheilijoiden kokema sosiaalinen tuki sekä kollegoilta että perheeltä on auttanut heitä voittamaan haasteita ja vähentämään heihin kohdistuvaa stressin määrää. Sosiaalinen tukiverkosto vaikuttaakin toimivan fyysisen kunnon tapaan ikään kuin puskurina stressiä vastaan.

Sosiaalinen tukiverkosto koetaankin poikkeuksetta yhdeksi keskeisimmistä tekijöistä resilienssiä ja ihmisen sopeutumiskykyä koskevassa tutkimuskirjallisuudessa. Se vaikuttaakin olevan yksi Mastenin (2001) mainitsemista kaksinapaisista tekijöistä. Erillään olon kokemuksen on arveltu lisäävän stressiä itseohjautuvuusteoriaa tukien. Vastaavasti kun yksilö kokee itsensä hyväksytyksi ryhmän jäseneksi, häneen yksilönä kohdistuva stressikuorma on alhaisempi (McEwen & Gianaros 2010, 20).

Sosiaalinen tukiverkosto voi auttaa yksilöä monella tavalla. Se voi edistää turvallisuuden tunnetta jo pelkällä läsnäolollaan tai tarjota tauon omien huolien miettimiseen. Läheisten tuki ja kannustus voivat kasvattaa pystyvyyden tunnetta. Tuki voi ilmetä myös neuvoina ja ohjeina tai fyysisenä avun tarjoamisena. (Jex, Kain & Park 2013, 72; Sarkar & Fletcher 2014a, 22.) Erityisesti sotilailla tehtävät ovat usein luonteeltaan sellaisia, että yksittäinen sotilas taitotasosta riippumatta ei voi selviytyä yksin. Näissä tilanteissa luottamus siihen, että oma ryhmä tai joukkue kykenee suoriutumaan tehtävästä, lisää myös yksilön pystyvyyden tunnetta (Jex, Kain & Park 2013, 75; Kamphuis ym. 2012, 5.)

Sotilaiden on koettu olevan maskuliininen ammattiryhmä, jossa yksilö helposti leimautuu epäonnistumisista tai siitä, että jossain tilanteessa ei kykene toimimaan (Whealin, Ruzak & Vega 2013, 120; Meredith ym. 2011, 76). Tämän stigman poistaminen paremmalla ymmärryksellä ihmisen kyvystä sietää stressiä eri tilanteissa ja palautua tai kasvaa jopa vahvemமாகsi koetaan merkittäväksi. Yksittäistä sotilasta ei tulisi siis leimata liikaa yhden tilanteen perusteella, vaan tulisi kyetä antamaan uusi mahdollisuus. (Jex, Kain & Park 2013, 76-77.)

Sosiaaliseen ulottuvuuteen liittyy myös johtajuuteen liittyvät teemat (Jex, Kain & Park 2013, 71; Kamphuis ym. 2012) sekä roolimallit (Southwick, Vythilingam & Charney 2005, 275-276). Esimerkiksi transformationaalista johtajuutta taitavasti soveltavien johtajien on nähty lisäävän alaisten resilienssiä (Bartone 2006, 140; MacIntyre, Charbonneau & O’Keefe 2013, 90). Puolustusvoimissa johtamisoppina sovellettu syväjohtajuus perustuu kyseiseen transformationaalisen johtamisen malliin (Johtajan käsikirja 2012, 13.) Roolimallina puolestaan voi olla joukon virallinen johtaja, mutta myös vertaisten on todettu toimivan tehokkaina roolimalleina tovereilleen (Southwick & Charney 2012, 157-164). Erityisen hyvinä roolimalleina on todettu toimivan luonteeltaan lujien (*engl. hardy*) johtajien. Heidän kykynsä ohjata ja sitouttaa alaisia sekä kyky nähdä vastaantulevat haasteet mahdollisuuksina on koettu tekevän heistä erittäin hyviä sotilasjohtajia (Bartone 2016, 140).

Sosiaalisen tukiverkoston merkitys yksittäiselle sotilaalle taistelukentällä on helppo ymmärtää. Pelon tunteen kuolemanvaaratilanteessa saattaa voittaa ryhmäpaineen tai roolimallin avulla tai sillä, ettei sitä tarvitse kohdata yksin. Vertaistuki voi laskea stressitasoa tai vähentää ihmiseen kohdistuvaa stressin määrää. Samoin luottamus siihen, että perhe pärjää sosiaalisen tukiverkoston avulla kotirintamalla, voi laskea stressin määrää.

3.8 Stressille altistaminen

Stressille altistamisen, niin sanotun stressirokotteen, nähdään myös kehittävän resilienssiä. Tämä on päätelty osin eläinkokeilla (Lyons & Parker 2007; Russo, Murrough, Han, Charney, & Nestler 2012), mutta eläinkokeissa saatuja havaintoja on myös todennettu tutkimalla ihmisiä (Feder, Nestler & Charney 2009; Haglund, Nestadt, Cooper, Southwick & Charney 2007; Meichenbaum, 2007; Driskell, Johnston & Salas 2001). Stressirokotteella ymmärretään vaiheittaista altistamista stressille sopivina annoksina. Stressaavien tilanteiden on myös nähty jopa altistavan ihmistä etsimään itselleen stressinkäsittelykeinoja ja hakemaan tai käyttämään saatavilla olevaa tukea. Eli tietty stressaava tilanne voisi parhaimmillaan laukaista ihmisen toimimaan ja käyttämään resurssejaan aikaisempaa tehokkaammin (Sarkar, Fletcher & Brown 2015, 478; Seery 2011; Seery ym. 2010; Rutter 2006).

Jotta menetelmä toimii tehokkaasti, stressille altistamisen ja palautumisen tulisi olla tasapainossa (Driskell, Salas, Johnston & Wollert 2008, 278). Tämän voi nähdä olevan yhteydessä tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä esitettyyn mukavuusalueen ja optimaalisen stressin malliin. Voisikin nähdä, että kyseessä on osittain samankaltainen reaktio kuin fyysisessä harjoittelussa, jossa esimerkiksi lihasvoima kasvaa säännöllisen harjoittelun muodostaman stressireaktion ja levon yhteisvaikutuksena. Psykologisena prosessina siihen liitetään kuitenkin myös stressaavissa tilanteissa opitut selviytymiskeinot ja onnistuneen sopeutumisen seurauksena koettu pystyvyyden tunne (Haglund, Nestadt, Cooper, Southwick & Charney 2007).

Stress Inoculation Training (SIT) on yksilöllisesti laadittava kognitiivisen käyttäytymisterapiamuoto. Siihen sisältyy stressin tunnistamiseen, käsittelyyn ja vaikutukseen liittyviä kokonaisuuksia, joilla pyritään luomaan ymmärrystä omista reaktioista sekä opettamaan taitoja stressinhallintaan ennen stressille altistamista. (Meichenbaum 2007, 9.) Sotilaiden näkökulmasta kiinnostavalta vaikuttaa osittain SIT-ohjelman pohjalta rakennettu Stress Exposure Training (SET) -konsepti. (Driskell ym. 2008).

Koulutukseen sisältyy kolme vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa luodaan ymmärrys toimintaympäristön olosuhteista, stressitekijöiden vaikutuksesta sekä stressin ilmenemisestä yksilötasolla tunteina ja fyysisinä reaktioina. Ensimmäisen vaiheen jälkeen koulutukseen osallistujan tulisi ymmärtää paremmin stressin kokemusta sekä sen vaikutusta omaan toimintakykyyn. Toisessa vaiheessa stressinhallintaan vaadittavat taidot opetetaan ilman ylimääräisiä stressitekijöitä, ja kolmannessa vaiheessa taitoja harjoitellaan sovelletuissa olosuhteissa ja stressin määrää kasvatetaan vaiheittain. (Driskell ym. 2008.)

Sovelletut olosuhteet pyritään rakentamaan mahdollisimman pitkälle reaali maailman kuten oletetun taistelukentän olosuhteiden mukaisesti kuitenkin huomioiden, että koulutettaviin kohdistuvat stressitasot eivät kasva liian suureksi. Koulutukselle ominaista on, että se pyritään suunnittelemaan tarkkaan ennalta, jotta yksittäiset koulutustapahtumat muodostavat selkeän jatkumon. Keskeisiä teemoja ovat nousujohteinen altistaminen stressille ja se, että uusien taitojen opettamista ja stressille altistamista ei yhdistetä. Toisessa vaiheessa opetettavia stressinhallintaan tai stressinkäsittelyyn liittyviä taitoja ovat muun muassa tunteiden säätely, rentoutusharjoitukset, ylioppiminen ja mielikuvaharjoittelu. (Driskell ym. 2008.)

Koulutuksen vaikuttavuutta on myös tutkittu. Havaittiin, että simuloitaessa stressiä meluallistuksella tai aikapaineella ihmiset tottuivat stressiin ja heidän suorituskäytönsä parani stressaavassa tilanteessa (Driskell, Johnston & Salas 2001). Samaa havaintoa tukevat toki arkielämän esimerkit siitä, että palomiehet, poliisit, terveydenhoidon ammattilaiset tai vaikkapa opettajat tottuvat ennakoivalla koulutuksella ja työssä oppimalla työelämässä esiintyviin stressitekijöihin.

Vaikuttaa siltä, että stressille altistavassa koulutuksessa yhdistetäänkin paljon tässä luvussa aikaisemmin esitettyä ominaisuuksia ja kykyjä, jotka on koettu resilienssin kehittymisen kannalta tärkeiksi. Ainakin pystyvyyden rakentumiseen sekä selviytymiskeinojen ja tunteiden hallintaan liittyvien taitojen opettaminen sisältyvät koulutukseen. Havaittiin myös, että stressille altistava koulutus sisältää huomattavasti samoja elementtejä kuin Puolustusvoimissa käytössä olevassa Kouluttajan oppaassa (2007) on esitelty, vaikka suoraa yhteyttä näiden välillä ei esiinny³. Esimerkiksi ylioppimisen käsite esiintyy molemmissa lähteissä, mutta stressin käsittelyyn tai hallintaan liittyvät koulutukselliset kokonaisuudet puuttuvat kouluttajan oppaasta, vaikka niiden nähdään olevan tärkeitä ominaisuuksia, jotka tulisi ottaa huomioon kaikessa koulutuksessa (Kouluttajan opas 2007, 15).

³ SET- konseptiin liittyviä viitteitä ei löytynyt Kouluttajan oppaan 2007 lähteissä.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA METODIT

4.1 Kirjallisuuskatsaus

Johdannossa ja tutkimuksen viitekehyksessä esiintyvä tutkimuksen taustatieto ja teoria kartoitettiin kirjallisuuskatsauksen avulla. Kirjallisuuskatsauksen aineisto muodostui pääosin vertaisarvioituista artikkeleista, jotka on kerätty Google scholar-, American Psychological Association- (APA), Researchgate- ja PubMed, NCBI- (National Center for Biotechnology) tietokantojen avulla. Niiden tieteellisten artikkelien osalta, joita ei löytynyt julkisista lähteistä, yritin ensisijaisesti saada suoraan tutkijoilta Researchgate -palvelun kautta, tai tilasin artikkelit Maanpuolustuskorkeakoulun kirjaston kaukopalvelun kautta.

Ensimmäisessä vaiheessa tunnistin alan johtavat asiantuntijat ja perehdyin alan eniten viitatuimpiin tutkimuksiin. Seuraavassa vaiheessa laajensin otantaa etsimällä tuoreimmat tutkimustulokset, joilla täydensin kirjallisuuskatsauksen tuloksia. Tässä vaiheessa huomasin myös, että resilienssi -termillä valikoitu kirjallisuus ei avaa ihmisen stressiin sopeutumisen prosessia riittävästi, jotta resilienssin edistämisen tarkastelu sotilailla olisi mahdollista.

Seurasin ensimmäisen vaiheen tutkimusten lähdeluetteloita, ja sisällytin työni viitekehykseen myös stressiä ja siihen sopeutumista käsitteleviä artikkeleja sekä resilienssiin keskeisesti liittyvistä teorioista kirjoitettuja vertaisarvioituja artikkeleja. Viimeisenä vaiheena sisällytin katsaukseen mukaan sotilaan toimintaympäristöstä olevat resilienssin tutkimusraportit, ja viimeisessä vaiheessa keräsin suomalaiset sotilaan toimintakyvystä kirjoitetut kirjat ja artikkelit, jotta sain asemoitua psykologisen resilienssin laajempaan viitekehukseensä Puolustusvoimissa.

Resilienssin ja psykologian käsitteistöstä oli ajoittain erittäin haastavaa muodostaa riittävää kokonaiskuvaa ilman tieteenalan aiempia opintoja, ja etsin täydentävää tietoa myös suomenkielisestä alan oppi- ja ammattikirjallisuudesta. Nämä teokset käsittelevät ihmisen psykologiaa, tunteiden merkitystä, stressiä, stressihäiriöitä ja stressiin sopeutumista. Lisäksi perehdyin Google books -palvelun kautta tunnistamieni alan asiantuntijoiden teoksiin, esimerkiksi psykiatrien Stephen Southwicken ja Dennis Charneyn (2012) sekä psykologi Ann Mastenin (2012) teoksiin.

4.2 Fenomenografia tutkimusmenetelmänä

Sisällönanalyysissä käytän työssäni fenomenografista tutkimussuuntausta, eli pyrin tulkitsemaan sotilaiden käsityksiä psykologisesta resilienssistä. Tieteen filosofian kannalta katsottuna pyrin työssäni ymmärtämään ihmisten kokemusten pohjalta muodostuneita käsityksiä. Nämä kokemukset ja niiden muovaamat käsitykset sijoittuvat non-dualistiseen elämismaailmaan (Kakkori & Huttunen 2011, 13; Toiskallio 2009, 66), jossa ei nähdä, että olisi erillistä ihmisten käsityksistä irrallista todellisuutta tai absoluuttista totuutta, vaan totuus on riippuvainen senhetkisestä ihmisen kontekstista (Heikkinen ym. 2005, 342; Huusko & Paloniemi 2006, 164).

Näiltä osin tutkimus heijastaa vahvasti ontologian osalta konstruktivistisen ja aristoteelisen tutkimusperinteen arvoja (Heikkinen ym. 2005, 342;348). Lähestymisnäkökulmani on myös pragmaattinen, eli pyrin löytämään tutkimuksessani käytännössä havaittuja tapoja, jotka ovat yhteydessä psykologisen resilienssin edistämiseen. Kuten aikaisemmin totesin, resilienssi voi näyttäytyä eri ihmisille eri tavoin, mutta pyrin löytämään tiettyjä lainalaisuuksia, jotka pätevät yleisesti. Fenomenografinen tutkimusote mahdollistaa kuitenkin myös yksittäisten merkittävien kokemusten sisällyttämisen tutkimuksen tuloksiin (Huusko, Paloniemi 2006, 169), jolloin voidaan saada arvokasta tietoa myös yksittäisestä, muista poikkeavasta, käsityksestä.

Fenomenografia vaikuttaa soveltuvan resilienssin tutkimiseen hyvin, sillä resilienssi on hyvin dynaaminen ilmiö, ikään kuin jatkuva prosessi, joka on jatkuvassa muutoksessa (Southwick ym. 2014, 2; Rutter 2006, 4) Tällöin realistisen ontologian mukaista tutkijasta riippumatonta absoluuttista totuutta (Heikkinen ym. 2005, 342; Siren & Pekkarinen 2017, 4), eli tässä tapauksessa parasta mahdollista sisäistä ajatusmallia, toimintatapaa tai sosiaalista tukiverkostoa, voidaan tarkastella usein vain yksittäisten ihmisten osalta tietyssä ajallisesti ja paikallisesti rajatussa tilanteessa.

Fenomenografian soveltamista puoltaa myös se, että sen perusolettamuksen mukaan ihminen on rationaalinen olento, joka käyttää aikaisempia kokemuksiaan uusien käsityksiensä muodostamiseen eli pyrkii selittämään niitä omien ”kokemuskiikareidensa” kautta (Huusko & Paloniemi 2006, 164; Marton 1981, 181). Haastateltavien näkökulmat auttavat minua tutkijana analysoimaan myös heidän kokemuspohjaansa, joka voi auttaa hahmottamaan tutkittavan ilmiön erityispiirteitä ja luonnetta sotilaan toimintaympäristössä. Kokemuspohja näkyi hyvin

myös haastatteluaineistossa. Haastateltavat pohtivat kysymyksiä työelämän ja kansainvälisen kriisinhallinnan lisäksi muun muassa kilpaurheilutaustan, urheiluvalmennuksen ja metsästyksen kautta.

Käyttämäni fenomenografinen tutkimusote pyrkii luomaan aineistosta niin sanotun toisen näkökulman analyysin (Marton 1981, 177). Tutkimuksen luonteeseen kuuluu, ettei pyritä muodostamaan kuvaa ilmiöstä itsestään, vaan kuvamaan ihmisten erilaisia käsityksiä ilmiöistä (Huusko, Paloniemi 2006, 165; Marton 1981, 178 - 180, Kakkori & Huttunen 2011, 9). Tässä tutkielmassa en pyri siis luomaan haastateltavien käsitysten pohjalta kuvaa siitä, mitä psykologinen resilienssi itsessään on, vaan analysoin haastateltavien käsityksiä psykologisen resilienssin edistämisestä. Nämä käsitykset auttavat tulkitsemaan kysymyksiä, kuten esimerkiksi mitä haastateltavat ymmärtävät psykologisella resilienssillä, miten he kokevat, että heidän oma psyykinen toimintakykynsä on kehittynyt, tai miten heidän käsityksiensä mukaan varusmieskoulutus edistää psykologista resilienssiä.

Fenomenografiaa on perinteisesti käytetty Martonin (1981, 1986) toimesta oppimisen ymmärtämiseen. Tällöin kohderyhmäksi ovat valikoituneet usein oppijat tai oppilaat ja heidän käsityksensä rajatusta kokonaisuudesta kuten tiettyyn oppiaineeseen sisältyvästä ilmiöstä. (Haapaniemi 2013, 27; Gröhn 1993, 20-24). Tämän lähestymistavan mukaisesti tutkimuksen kohderyhmänä olisivat olleet varusmiehet. Aikaisempien havaintojen mukaan kokonaisvaltainen toimintakyvyn edistäminen osana varusmieskoulutusta ei kuitenkaan muodosta varusmiehille selkeää kokonaisuutta (Koistinen 2017; Jussilla 2015). Näin ollen varusmiesten käsitykset asiasta olisivat voineet olla hyvin jäsentymättömät ja heillä ei olisi ollut riittävää konkreettista ymmärrystä toimintakyvyn kehittymisen tai oman kasvun ja kehityksen kokonaisuudesta.

Jos koulutusta pyritään kehittämään psykologisen resilienssin edistämisen näkökulmasta, ymmärrys kohderyhmästä on kuitenkin keskeisessä roolissa. Varsinaisen kohderyhmän eli asevelvollisten varusmiespalveluksen aikaista kehitystä ja siihen tähtääviä keinoja pyritään tässä tutkimuksessa tarkastelemaan koulutuksen järjestelyistä vastuussa olevien henkilöiden havaintojen ja niistä muodostuneiden käsitysten kautta.

Fenomenografiassa sisällönanalyysi on tyypillisesti induktiivista eli aineistolähtöistä. Sisällön analyysin lopputuotteena muodostuva tulosavaruus nousee esiin haastateltavien käsitysten kautta sen sijaan, että resilienssin teoria määrittäisi valmiit kategoriat, joiden perusteella aineistoa analysoitaisiin teorialähtöisesti. Taustalla vaikuttavalla teorialla on kuitenkin merkittävä rooli. Se ohjaa tutkijaa löytämään aineistosta tutkittavan aiheen kannalta merkittävät käsitykset ja vertaamaan käsityksien laatua teorian valossa. Teoria ikään kuin keskustelee empiirisen aineiston kanssa muodostettaessa tuloavaruutta. (Huusko, Paloniemi 2006, 166.)

Aineiston analyysin jälkeen vertasin fenomenografisen tutkimusotteen lopputuotteena syntyntä tulosavaruutta teorialähtöisesti. Tällä deduktiivisella päättelyllä tavoitteeni on arvioida ja osaltaan verifioida fenomenografian keinoin syntyneiden tulosten käytettävyyttä resilienssitutkimusten tulosten valossa. Tämänkaltaista ajatusmallia, jossa hyödynnetään fenomenografian mahdollisuuksia, mutta ei sitouduta noudattamaan sen ideologiaa orjallisesti, on kutsuttu pragmaattiseksi fenomenografiaksi (Rossum 2010, 37).

4.3 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston kerääminen

Empiirinen aineisto kerättiin osana laajempaa pääesikunnan tilaamaa sotilaan psyykkisen toimintakyvyn tutkimusta (Pääesikunta 27.10.2016). Aineisto kerättiin haastatteleamalla yksiköiden päälliköitä ja joukko-osaston nimeämiä asiantuntijoita teemahaastatteluilla maavoimien joukko-osastoissa syksyllä 2017. Olin itse mukana haastatteluissa kahden päivän ajan Porin prikaatissa. Haastattelut suoritettiin syrjäisessä rauhallisessa tilassa, jossa muut henkilöt eivät aiheuttaneet paineita haastateltaville. Haastattelijoilla ja haastateltavilla ei ollut läheistä yhteistyö- tai esimies-alainen -suhdetta. Kaikki haastattelut nauhoitettiin digitaalisesti ääninauhalle. Haastattelujen aikana paikalla oli myös tutkielman ohjaaja. Yhdessä valmisteltu kysymysrunko ja kokeneemman haastattelijan valvonta haastattelujen aikana ja se, etten ole vaikuttanut itse pääosaan haastatteluista, voi nähdä lisäävän tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 122).

Empiirinen aineisto kerättiin fenomenografialle tyypilliseen tapaan teemahaastatteluilla (Gröhn 1993,18). Fenomenografisen lähestymistavan kannalta aineiston keräämisessä tulee erityisesti huomioida, että tietoa saadaan kerättyä mahdollisimman avoimesti, jotta kaikki erilaiset käsitykset tulisivat esiin (Gröhn 1993, 18-19; Huusko & Paloniemi 2006, 164). Teemahaastattelu puolistrukturoituna haastattelumuotona sopii tähän hyvin (Ahonen 1994, 136; Kakkori & Huttunen 2011, 8). Haastatteluja toteutettiin yhteensä 27. Tässä tutkimuksessa käytetty haastattelulomake eli kysymysrunko on tutkimuksen liitteenä 1.

Tutkimukseen pyrittiin sisällyttämään sekä maavoimien, ilmavoimien että merivoimien joukko-osastoja, mutta aikataulullisista syistä johtuen haastattelut toteutettiin vain maavoimien joukko-osastoissa. Ensisijaiseksi kohderyhmäksi tutkimuksessa valittiin joukko-osastoissa koulutusta toteuttavien perusyksiköiden päälliköt (Puolustusvoimien tutkimuslaitos 13.08.2017.) Martonin (1981, 181) mukaan ihmisillä on rajallinen määrä erilaisia käsityksiä tietystä ilmiöstä, jolloin haastateltavien määrä ei tarvitse välttämättä olla suuri. Tutkimukseen haastateltiin loppujen lopuksi 27 henkilöä.

Päällikön rooli on olla yksikkönsä pääkouluttaja, eli hän vastaa kaikesta yksikön koulutuksesta ja suunnittelee koulutuksen toteuttamisen (Yleinen palvelusohjesääntö 2017, 26). Päällikön rooli kuitenkin rajoittuu pitkälle koulutuksen linjaamiseen ja suunnitteluun, ja hän ei toteuta tai edes valvo käytännössä kuin pienen osan koulutuskokonaisuudesta (Halonen 2007, 76 - 77). Yksikön päälliköillä on usein muutaman vuoden kokemus toiminnasta perusyksikössä kouluttajana. Usealla heistä oli myös kokemusta kriisinhallintatehtävistä. He olivat toimineet saapumiserän johtajana tai erilaisten kurssien, kuten aliupseerilinjan johtajana. Tämä kävi myös ilmi haastateltavien taustatiedoista. Kokemusten perusteella voi olettaa, että heille on jo muodostunut omakohtainen käsitys psyykkisen toimintakyvyn kehittymisestä sekä näkemyksiä, miten psyykkistä toimintakykyä voidaan harjoittaa.

Edellä kuvailtu tausta muodostaa päälliköistä sopivan kohderyhmän, koska heidän kokemuksensa puolustusvoimien tehtävissä sekä elämänkokemus yleensä on riittävä. Tämä huomioitiin myös kysymysten asettelussa. Haastateltaville annettiin mahdollisuus peilata omia kokemuksiaan hyvistä koulutustapahtumista, joissa he olivat kokeneet, että heidän oma psyykkinen toimintakykynsä oli kehittynyt.

Päälliköiden lisäksi joukko-osastoille annettiin ennakotehtäväksi tunnistaa joukostaan keskeisiä toimijoita, kuten kokeneita kouluttajia, joilla olisi käytännön kokemusta tai asiantuntevasta psyykkisen toimintakyvyn kehittamisestä. Näin joukko-osastot valitsivat muut haastateltavat yksikön päälliköiden lisäksi. Haastattelulomake lähetettiin haastateltaville etukäteen, jotta he voivat pohtia aihealuetta ennalta ja tiesivät, minkä tyyllisiä kysymyksiä heille esitetään.

Haastattelujen aikana muodostui kuva, että aineisto alkoi jossain määrin saturoitua⁴, joten otannan voi olettaa olevan riittävä (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 75). Toki on myös pidettävä mielessä, että fenomenografisessa tutkimusotteessa yksittäinenkin käsitys voi olla merkittävä. On siis mahdollista, että jos haastatteluja olisi tehty isommalle ryhmälle, olisi löytynyt vielä erilaisia käsityksiä käytännöistä, joilla psyykkistä toimintakykyä voidaan kehittää.

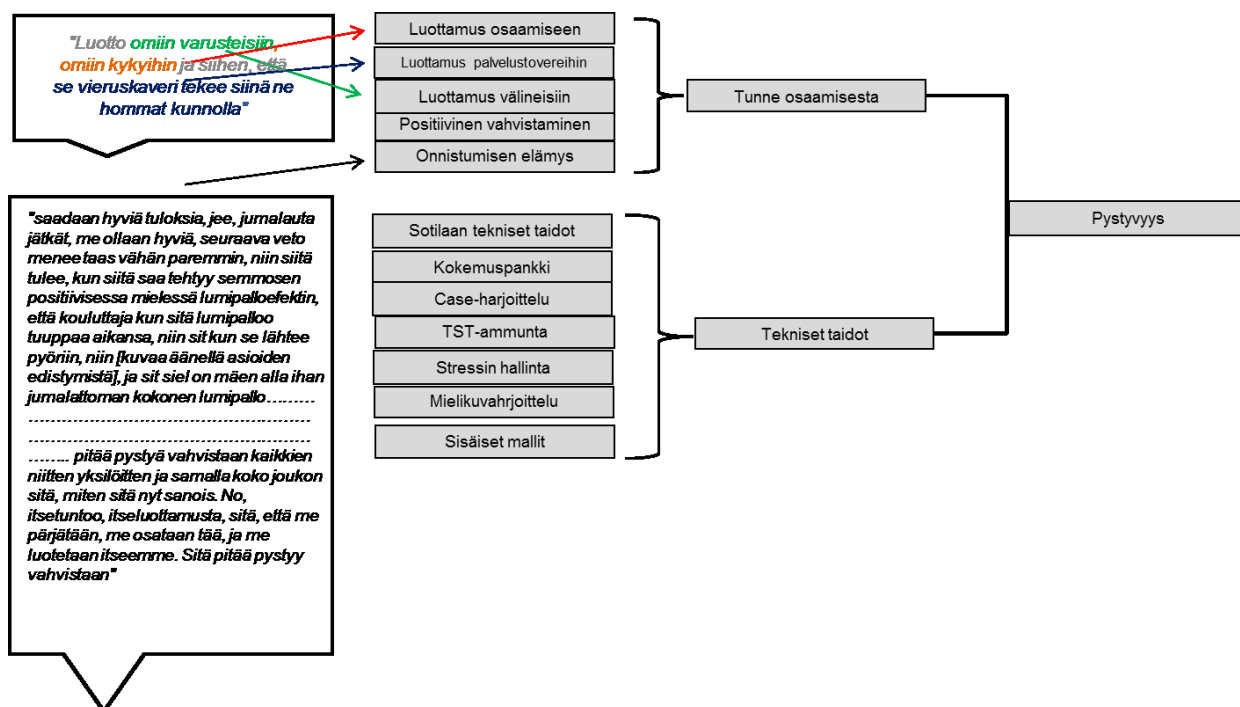
4.4 Aineiston analyysi

Analyysi muodostui seitsemänportaiseksi prosessiksi. *Ensimmäisessä vaiheessa* kuuntelin neljä turvaluokiteltua haastattelua ja litteroin ne sanasta sanaan. Suurimman osan aineistoista litteroi Puolustusvoimien tutkimuslaitoksen valitsema kaupallinen toimija. Koska en litteroinut kaikkia haastatteluja tai ollut läsnä kaikissa haastattelutilanteissa, kuuntelin vielä kaikki nauhoitetut haastattelut ja tein tulostettuihin paperiversioihin alleviivauksia ja muistiinpanoja.

Toisessa vaiheessa kuuntelin nauhoitetut haastattelut ja seurasin samalla litteroitua tekstiä tietokoneelta. Tässä vaiheessa tunnistin resilienssin edistämisen kannalta merkityksellisiä ilmaisuja. En seurannut kysymysrunkoa, sillä haastateltavien vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin löytyivät teemahaastattelulle ominaisesti useiden eri kysymysten alla. Ei ollut siis väliä, missä kohtaa haastateltava kertoi käsityksensä.

Nämä ilmaisut olivat pääosin lauseita tai ajatuskokonaisuuksia, jotka lopulta muodostivat pohjan tutkimuksen alimman kategorian merkitysyksiköille. Näiden ilmausten määrittäminen oli ajoittain haastavaa, sillä merkitysyksikkö muodostui suppeimmillaan yhdestä lauseesta, joka saattoi pitää sisällään kolme erillistä merkitysyksikköä (kuva 6).

⁴ Toisen haastattelijan havainto haastattelujen ajalta, joka haastatteli pääosan tutkimuksen informanteista. Sama ilmiö tuli esiin omakohtaisesti aineistoon perehtyessä.



Kuva 6. Ilmaukset ja merkitysyksiköt

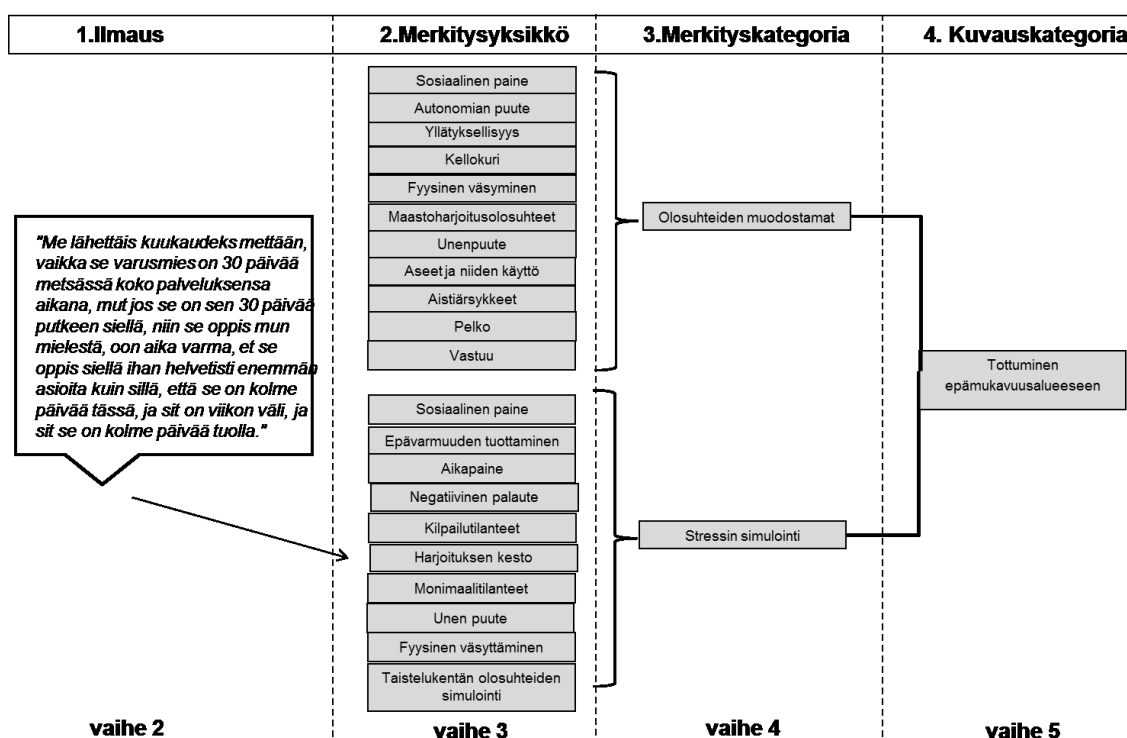
Jos haastateltava palasi täydentämään aikaisemmin katkennutta ajatustaan, niin merkitysyksikkö muodostui useista virkkeistä eri kappaleissa (kuva 6). Kontekstisidonnaisuus sekä kokonaiskuvan muodostaminen merkitysyksiköstä korostuivat. Ilmauksien kohdalla täytyi välillä pysähtyä pohtimaan, ovatko ne psykologiseen resilienssiin tai sen edistämiseen liittyvässä kontekstissa mainittuja vai onko asiayhteys löyhä, jolloin omaa näkökulmani saattaisi korostua. Tämä voisi johtaa siihen, että tutkijana etsisin vain omaa näkökulmaani tukevia käsityksiä tai sortuisin tekemään ylitulkintoja asiayhteydestään irrotetuista käsityksistä.

On kuitenkin huomioitava, että näytteiden valitsemisen taustalla vaikutti sekä oma kokemuspohjani että resilienssin teoria, joka osaltaan ohjasi ajatuksiani. Oma pitkä kokemuspohjani kouluttajana saattoi myös osaltaan helpottaa kontekstin tulkinnessa. Pyrin kuitenkin noudattamaan fenomenografialle ominaista aineistolähtöisyyttä soveltaen hallittua subjektiviteettia (Ahonen 1994, 122, 129-130).

Joidenkin resilienssiin linkittyneiden ajatusmallien osalta palasin myös tutkimaan lisää teoriaa ja tarkastin, löytyisikö sieltä tutkittua tietoa juuri tästä aiheesta. Tästä esimerkkinä mainitsen aistihavaintojen tuottamaan stressikuormaan liittyvät tutkimukset. Tämä demonstroi fenomenografian aineistolähtöistä tutkimusotetta, mutta samalla myös tutkimuksen hermeneuttista kehää, jossa ymmärrys rakentuu vaiheittain (Kakkori & Huttunen 2011, 7).

Löysin aineistosta resilienssin edistämiseen liittyviä ilmauksia 512 kappaletta. Siirsin löydettyt ilmaukset Excel-taulukkoon, ja koodasin valitut näytteet haastattelutunnuksen ja rivinumeron perusteella, jotta yksittäiset lauseet tai ajatuskokonaisuudet ovat löydettävissä alkuperäisestä materiaalista. Tuloksien kirjoittamisen yhteydessä kävin ilmaukset läpi uudelleen, ja lopullinen tutkimukseen sisällytetty määrä oli 477 kappaletta.

Kaksi tutkimustuloksiin valitsemistani lainauksista liittyy henkilökunnan koulutukseen. Nämä poikkeukset on erikseen mainittu myös lainausten yhteydessä. Molemmilla lainauksilla on kuitenkin yhteys varusmieskoulutukseen. Olen oman urani aikana ollut useissa samankaltaisissa koulutustapahtumissa, jotka on järjestetty varusmiehille. Koen, että molemmat koulutus-tapahtumat liittyvät myös läheisesti myös toimintakyvyn kehittämiseen.



Kuva 7. Aineiston analyysi prosessina

Kolmannessa vaiheessa luokittelin löydetty ilmaukset teemoittain. Näistä teemoista muodostuivat alimman kategorian merkitysyksiköt (Kuva 7). Tässä vaiheessa tein valintoja tutkimuksen rajauksen suhteen. Tutkimusaineisto on niin runsas, että merkityskategorioita olisi voinut syntyä huomattavasti enemmän kuin tämän tutkimuksen laajuus antaa myöten. Kirjoitin perustelut valinnoilleni niiden merkitysyksiköiden kuvauksiin, joissa tein rajausvalintoja.

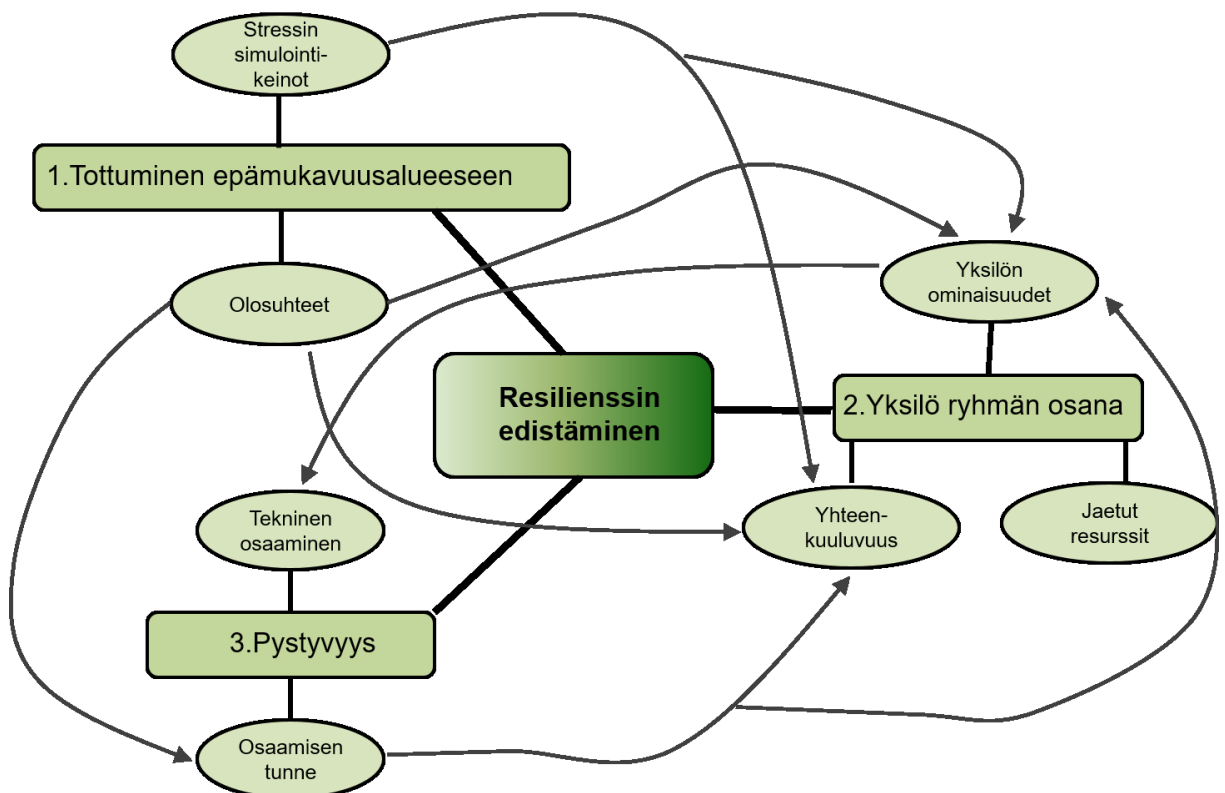
Neljännessä vaiheessa yhdistin merkitysyksiköitä ja luokittelin niitä merkityskategorioihin. *Viidennessä vaiheessa* muodostuivat lopulliset kuvauskategoriat merkityskategorioiden kautta. Kuvauskategorioiden tasolla yhteys resilienssin teoriaan on jo selvästi havaittavissa. Tuloksien kirjoittamisen aikana kokonaiskuva tutkimustuloksista jäsenyi vielä uudelleen, ja tein tarvittavia korjauksia siirtämällä merkitysyksiköitä toisen merkityskategoriaan, ja yhdistin tiettyjä kategorioita toisiinsa.

Tutkimustulosten raportoinnin yhteydessä käytän fenomenografialle tyypilliseen tapaan lainauksia haastatteluista. Tällä pyrin luomaan näkyvän yhteyden tutkimusaineistoon. Käytän lainauksien yhteydessä koodattua haastattelutunnusta, jotta lainaukset ovat tarvittaessa jäljitettävissä alkuperäiseen aineistoon, mutta yksittäiset haastateltavat tai heidän joukko-osastonsa eivät ole suoraan tunnistettavissa tutkimusraportista. Lainauksilla on myös toinen tavoite. Pysin myös luomaan mielikuvia havainnollistamaan toimintaympäristöä, jossa varusmiesten resilienssiä pyritään edistämään. Tästä johtuen osa lainauksista edustaa myös kärjistäviä näkemyksiä poiketen fenomenografialle tyypillisestä neutraalista ilmaisuista.

Kuudennessa vaiheessa vertasin tutkimuksen tuloksia resilienssin teoriaan. Arvioin henkilökunnan näkemysten relevanttiutta ja validiutta resilienssin teorian näkökulmasta, koska heidän näkemyksensä perustuvat heidän omiin subjektiivisiin havaintoihinsa ja kokemuksiinsa varusmieskoulutuksesta ja heillä ei ole välttämättä ammatillista pätevyyttä arvioida omien käsitystensä paikkansapitävyyttä psykologian näkökulmasta. *Seitsemäs vaihe* liittyi laadun varmistukseen. Toistin aineiston luokitteluprosessin Excel -työkalussa ja laskin taulukolla eri merkityskategorioiden alle ilmaisuja esiintymislukumäärät. Esiintymislukumääriä voidaan käyttää suuntaa antavasti näkemysten välisen varianssin analysoimiseen. Esiintymistiheydellä kykenin myös varmistamaan omaa tulkintaani siitä, kuinka yleisesti esimerkiksi tiettyjä stressin simulointikeinoja käytetään.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tuloksien kautta muodostunut tulosavaruus on esitetty kuvassa 8. Kuva on pelkistetty, ja luetavuuden vuoksi alimman tason merkitysyksiköt on jätetty pois kuvasta. Kuvauskategoriat muodostuvat aineiston perusteella. Näitä ovat: 1) tottuminen epämukavuusalueeseen, 2) pysyvyys ja 3) yksilö ryhmän osana.



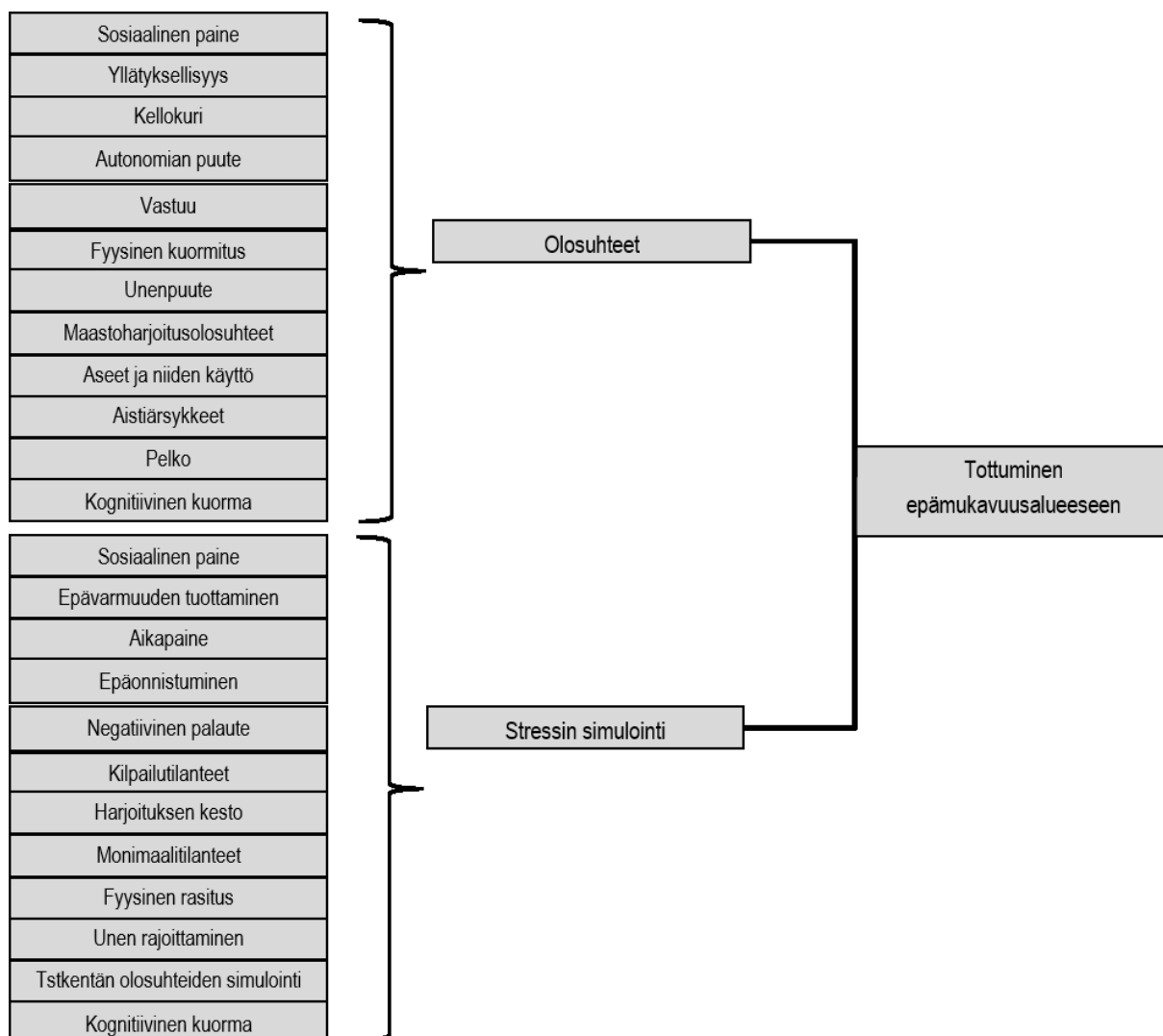
Kuva 8. Tulosavaruus

Kuvauskategorioiden numeroiminen on esitystapa, jolla havainnollistan resilienssin prosessin aikajanaa varusmiespalveluksen aikana. Palvelukseen astuttaessa joukko nuoria aikuisia astuu epämukavuusalueelle. Epämukavuusalue muodostuu uuden toimintaympäristön kautta. Onnistunut sopeutuminen, taitojen kehittyminen ja yhteiset kokemukset tuottavat varusmiehille pystyvyyden tunnetta ja osaamista. Tämä onnistuessaan vahvistaa joukon yhteenkuuluvuutta. Käyttämäni kronologinen esitystapa on yksinkertaistava ja ei pysty kuvaamaan prosessin kompleksisuutta. Tästä johtuen lisäsin nuolia kuvaamaan tutkimusaineistossa esiintyvien tunnistettujen vuorovaikutussuhteiden kietoutumista toisiinsa.

Pyrin tällä myös havainnollistamaan, että resilienssi ei kehity aikajanalla puhtaasti lineaarisesti, vaan se muodostuu toiminnallisten kokonaisuuksien vuorovaikutuksessa. Avaan seuraavana tulosavaruuden ylimmän tason kuvauskategorioiden kautta, jotta yksittäiset resilienssiä edistävät tekijät voidaan liittää kontekstiinsa.

5.1 Tottuminen epämukavuusalueeseen

Epämukavuusalue, sinne siirtyminen ja siellä vietetty aika koettiin useissa vastauksissa avaintekijäksi, jolla etenkin psyykkistä sietokykyä pyritään – ja haastateltavien kokemusten mukaan kyetään – edistämään.



Kuva 9. Tottuminen epämukavuusalueeseen kuvauskategoria

Haastateltavat kokivat, että epämukavuusalueelle siirrytään välittömästi palvelukseen astuttaessa, sillä puolustusvoimat isona organisaationa tuo mukanaan merkittävän määrän stressitekijöitä, joihin varusmiehen on sopeuduttava. Nousujohteinen siirtymä siviiliolosuhteista kohti mahdollisimman realistista sodanajan toimintaympäristöä koettiin tehokkaaksi tavaksi helpottaa sopeutumista. Palveluksen edetessä stressitasoja pyrittiin myös säätelemään ja kasvattamaan simuloimalla stressiä useilla eri tavoilla.

Käytän tässä yhteydessä yhtä lainausta, joka vaikutti tutkielman otsikon muodostumiseen. Haastateltava oli havainnut, että sotilaskoulutus tuottaa varusmiehelle merkittävästi kokemuksia epämukavuusalueella olemisesta. Kommentissa korostuu myös haastateltavan käsitys kouluttajasta valmentajana ja kasvattajana. Hänen mukaansa kouluttajan tehtävä psyykkisen toimintakyvyn osalta on valmentaa koulutettavia toimimaan epämukavuusalueella ja ohjata heitä tutkimaan ja oppimaan.

”Pitää viedä sinne epämukavuusalueelle itsensä, tai sitten kouluttajan pitää viedä se joukko sinne, jotta se pääsee tutkimaan sitä asiaa. koulutushan – tai oppiminenhan – on sitä, että koetaan asioita ja niistä muodostetaan se käsitys – sekä hyvistä että huonoista kokemuksista, onnistumisista ja epäonnistumisista, niistähän oppii kaikista aina.” (C286)

5.1.1 Olosuhteet

Tämä merkityskategoria muodostuu elementeistä, joita ei ole sinällään rakennettu tavoitteellisesti kehittämään yksilön resilienssiä. Ne muodostuvat ison organisaation, sosiaalisen ympäristön ja sotilaskoulutuksen luonteen kautta. Nämä elementit aiheuttavat varusmiehille haasteita, joihin he eivät ole tottuneet ennen armeijaa.

Sosiaalinen paine liittyy sosiaalisen ympäristön muutokseen ja yksityisyyden puutteeseen. Palvelusrytmi on tiukka, ja tilaa tai ajankohtaa omalle ajalle voi olla haastavaa löytää.

”Siellähän semmosii mahdollisuuksia eristäytyä mihinkään yksinään pelkästään tietokoneen pariin niin ei ole, vaan ne sosiaaliset tilanteet, missä väkisinkin joutuu olemaan muiden ihmisten kans tekemisissä, ne on väistämättömiä, ja mä olen siitä semmosen maallikon tulkinnan tehnyt, että se vois olla yhtenä syynä sille, et sit tulee semmonen ahdistuneisuus, mistä sit jollain keinolla pitää päästä pois” (B9109)

Seuraava lainaus kuvaa samaa ilmiötä, mutta edustaa kärjistävää näkemystä. Valitsin sen havainnollistamaan ja kuvaamaan palvelukseen astumisen raadollisuutta, sitä, miltä palvelukseen astuminen saattaisi varusmiehestä tuntua sosiaalisen ympäristön muutoksen osalta. Vastauksessa heijastuu myös näkemys, että yksilöllä on suuri vastuu omasta sopeutumisestaan.

”Kun sä tuut sinne tupaan, missä on 12 karvapersettä ja karvasia ja haisevia ja erilaisia, jotku on ikäviä, hankalia, jotku mukavia. Ja sun on sopeuduttava siihen juttuun” (B3549)

Uutena kokemuksena tulevat muuttaminen pois perheen ja ystävien läheltä, yhteydenpidon rajoitukset, ja jopa muuttaminen ensimmäistä kertaa pois omasta huoneesta tai asunnosta, jossa on ollut oma rauha. Palveluksen alkaessa tupaan saapuu kymmenen muuta tuntematonta, joiden kanssa on pakko oppia elämään, ja tilaa yksityisyydelle ja omalle rauhalle voi olla haastavaa löytää. Sosiaalisista painetta saattaa tulla merkittävästi myös siviilistä, jos varusmiehellä on esimerkiksi puoliso tai perhe.

Osalla nuorista aikuisista on myös saattanut olla omia keinoja, joilla he tiedostetusti tai tiedostamatta purkavat stressiä, kuten urheiluharrastus, lukeminen, musiikin kuuntelu tai tietokonepelit. Näiden rauhallisten tuttujen hetkien puute voi palveluksen alkuvaiheessa aiheuttaa tilanteen, jossa palautumiselle ei jää riittävästi aikaa.

Varusmiehiä kohtaa myös ilmiö, josta käytän aineistosta noussutta termiä *yllätyksellisyys*. Yllätyksellisyyteen liitettiin vahvasti epävarmuuden tunne. Kaikkea tietoa tulevista tapahtumista ei voida ennakoida, vaikka viikko-ohjelmat ja tieto varusmiesjohtajilta tai henkilökunnalta olisikin saatavilla.

”Että ne ei tajua sitä, että - Tai se tulee pikkuhiljaa, koko ajan tulee yllätystä, koko ajan tulee uutta asiaa. Niin ehkä se kannustaa tai kasvattaa jollain tavalla myös siihen kriisiajan toimintaan, jolloin sitten se yllätyksellisyys on ihan todella merkityksellistä” (B5211)

Epävarmuuden sietämisen nähtiin olevan ratkaisevassa roolissa, jotta sotilas kykenee ja oppii toimimaan muuttuvassa tilanteessa. Epävarmuutta tuovia elementtejä esiintyy palveluksen alkuvaiheessa useita. Erilaiset palvelus- ja koulutustapahtumat ovat uusia. Tilat ja alueet, missä toimitaan, ovat uusia.

Sosiaalinen ympäristö niin palvelustoverien kuin varusmiesjohtajien ja henkilökunnan osalta on uusi. Kaikki nämä tekijät tuovat epävarmuutta ja jännitystä ensimmäisiin viikkoihin, kunnes varusmies on tottunut niihin, hahmottanut isomman kokonaisuuden sekä oppinut hyväksymään muutokset ja epävarmuuden osana omaa toimintaa.

Kellokuri voi aiheuttaa haasteita sopeutumiseen. Ennen palvelusta varusmies on saanut ehkä suunnitella ja päättää omista aikatauluistaan suhteellisen vapaasti. Aikataulut ovat saattaneet olla joustavat, ja pienillä myöhästymisillä ei välttämättä ole ollut merkitystä. Aikuistuvalla nuorella on voinut olla tilanne, jossa hänen aikataulujaan eivät ole enää tiukasti määränneet vanhemmat tai koulu. Astuessaan armeijaan hän ei voi kuitenkaan enää päättää itse aikatauluistaan, vaan aikataulun sanelevat johtajat. Suuren joukon koulutuksen johtaminen edellyttää tarkkaa aikataulutusta, jotta resurssit kuten koulutustilat, välineistö ja kouluttajat, ovat tehokkaasti hyödynnettävissä.

”Kellokuriin ja tällasiin tiukkoihin aikamääreisiin. Tietyllä tavalla vanha totuus, et varusmiehellä on aina kiire odottamaan, mut siihenkin perustuu tietty viisaus, että pieni sellanen kiire ja paine koko ajan, että nyt meidän pitää ajoissa ehtii tonne ja tonne, niin onhan sekin omalla tavallaan sitä psykkeen kouluttamista ja sitä, että sietää sitä kiirettä.” (E6172)

Kellokuri ja tiukat aikamääreet lisäävät sotilaaseen kohdistuvaa painetta ja stressin määrää. Tämä ehdottomuus tuo merkittävän määrän lisää psyykkistä painetta varusmiehelle. Ajankäyttöön liittyy myös olennaisesti toinen puoli, joka nousee esiin, kun suuria joukkoja koulutetaan. Yllä olevassa sitaatissa esitetty *”aina kiire odottamaan”* liittyy myös turhautumisen tunteeseen. Aluksi varusmiehet juoksevat hikoillen ehtiäkseen ajoissa, mutta joutuvat syystä tai toisesta odottamaan. Tämä voi tuntua mielettömältä ja turhalta. Sillä voi olla kuitenkin merkitystä turhautumisen sietokykyyn.

Tiukat aikamääreet ja jatkuvan sosiaalisen paineen alla eläminen yhdistettynä siihen, että joku muu päättää ajankäytöstä ja käskee jatkuvasti, mitä tehdään, rajoittaa merkittävästi myös yksilön *autonomi*aa. Autonomian ja kontrollin puute eli se, että ei saa itse päättää, mitä tehdään ja millä aikataululla, saattavat aiheuttaa merkittäviä haasteita sopeutumiselle.

Vaikka palveluksen alkuvaiheessa ulkoinen kontrolli on tiukkaa, aineistosta välittyi myös kuva siitä, että taitojen karttuessa *vastuu* siirtyy enemmän varusmiehille ja sen johdosta varusmiehen kokema autonomian tunne saattaa kasvaa merkittävästi. Alussa vastuun lisääntymisen koettiin kuitenkin lisäävän stressikuormaa merkittävästi

Fyysinen kuormitus esiintyi useissa vastauksissa. Hyvän fyysisen kunnon nähtiin luovan pohjaa sotilaan kyvyille toimia taistelutilanteessa. Koettiin myös, että se vaikuttaa suoraan sotilaan psyykkiseen kestävyYTEEN. Varusmiehen fyysinen kunto on suoraan yhteydessä epämukavuusalueeseen. Mikäli toiminta on liian raskasta fyysisesti, varusmies joutuu ponnistelemaan jatkuvasti suorituskykynsä rajoilla epämukavuusalueellaan. Stressin määrä kasvaa merkittävästi verrattuna varusmieheen, jolle fyysinen kuorma on hallittavissa riittävällä peruskunnolla.

”Tasoterot on valtavat loppujen lopuks tuolla perusyksikössä. Ja sen kautta se on vähän sama kun liikuntakoulutus, että se on hankala vetää, jos ei sul oo jaettu tasoryhmiin, niin sitä on hankala vetää sellasta harjoitusta, mikä on kaikille hyvä, koska toisille se on liian kova, tai toisille se voi olla liian helppo” (E590)

”Tasoryhmät on varmasti yks fyysistä toimintakykyä, liikuntakoulutuksia järjestetään, niin sitten, ettei tunne olevansa väärässä ryhmässä, niin sen mä oon ainakin huomannu, et se on ollu hyvä, että pääsee samantasosten kanssa ottaa osaa niihin liikuntakoulutuksiin, niin se on helpottanu sitä henkistä puolta.” (B7137)

Alkuvaiheessa tasoryhmittäin toteutettavat fyysiset harjoitteet tasaavat fyysistä kuormitusta ja luovat heikompikuntoisille edellytyksiä käyttää voimavarojaan myös muuhun kuin selviytymiseen. Tämä mahdollistaa myös fyysisen kunnon nousujohteisen kehittymisen sille tasolle, että varusmiehillä on mahdollisuudet suoriutua myöhemmistä raskaammista harjoituksista.

Maastoharjoituksien olosuhteet koettiin palveluksen alkuvaiheessa varusmiehille raskaiksi. Olosuhteilla tarkoitan tässä fyysisen ympäristön ilmenemistä eli erilaisissa maastotyypeissä ja sääolosuhteissa sekä eri vuodenaikoina toimimista. Lisäksi fyysisen kuormituksen ja *unen puutteen* koettiin korostuvan maastoharjoituksissa. Riittävän unen määrän takaaminen koettiin haastavaksi silloin, kun majoitutaan maastossa, ollaan vielä uusien taitojen oppimisvaiheessa ja koulutuspäivät ovat pitkiä.

”Meidän nuo nykynuoret, niin oo tottunu siihen, et ne joutuu kylmään, märkään, väsymystä, ellei ne oo ollu partiossa tai jossain urheiluharrastuksessa tai joku muu. Niin ei ne siedä selasta. Millä sä koulutat positiivisessa hengessä nousujohteisesti tämmöstä epämiellyttävien tilanteiden, se liittyy siihen psyykkisen toimintakyvyn kehittämiseen.” (B2224)

Esiintyi näkemyksiä siitä, että lainauksessa kuvattua nousujohteisuutta voitaisiin pyrkiä lisäämään. Eräs haastateltava koki, että tämä voitaisiin toteuttaa karsimalla ensimmäisistä maastoharjoituksista myöhempiin harjoituksiin sisältyvää tilanteenmukaisen toiminnan harjoittelua. Tilalle voitaisiin ensimmäisissä harjoituksissa jättää tilaa vapaammalle omaehtoiselle toiminnalle ja ryhmän yhteiselle ajalle.

Varusmiespalveluksen alussa sopeutumis- ja sietokyvyssä voi olla merkittäviä yksilökohtaisia eroja. Nämä erot ilmenevät myös edellisessä lainauksessa. Partiota harrastanut varusmies on ehkä tottunut jo yöpymään ulkona ja toimimaan eri sääolosuhteissa. Urheiluharrastustaustan omaavilla varusmiehillä on mahdollisesti parempi fyysinen kunto, ja fyysinen rasitus ei koettele heidän sietokykyään niin merkittävästi. Joukkuelajien harrastajat ovat tottuneet toimimaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Uuteen alokkaaseen, jolla ei ole edellä kuvattua kokemuspohjaa, voi kohdistua merkittävä määrä sietokykyä koettelevaa stressiä.

Maastoharjoituksista puhuttaessa korostui myös se, että toimintaympäristö muokkautuu jo varhaisessa vaiheessa mahdollisimman aidoksi. Aidolla ymmärretään tässä yhteydessä sitä, että ympäristö ja harjoitukselle laadittu tilannekehys vastaavat mahdollisimman pitkälle sodanajan olosuhteita, johon varusmiehiä koulutetaan. Aseet ovat ehkä niitä konkreettisimpia sotilaan työkaluja, joiden voidaan nähdä symbolisoivan sotaa. Aseiden läsnäolo ja ampuminen aseella tulee monelle varusmiehelle vastaan ensimmäistä kertaa.

”Kylhän jo nyt, kun otetaan, ne tulee tänne ja on aseet koko ajan läsnä ja kaikki nää varusteet ja välineet ja se ympäristö, mis toimitaan, niin kyl tää nyt on jo tosi paljon aito, että ei sinne mun mielestä mitään, en mä ees oikein keksi, että mitä niihin nyt enää vois sitten tuoda sen enempiä” (B7318)

Maastoharjoituksiin liittyen aistiärsykkeiden koettiin olevan stressitekijä, johon varusmiesten tulisi tottua palveluksen aikana. Aisteja ärsyttäviksi elementeiksi tunnistettiin aseisiin ja ampumiseen liittyvä melu, raskaasta fyysisestä suorituksesta seuraava kipu ja väsymys, sekä eri-

laiset sääolosuhteiden aiheuttamat tekijät, kuten kylmyys tai kuumuus. Erityisesti aistiärsykeiden yhteisvaikutuksen koettiin olevan olennainen osa epämukavuusalueelle siirtymisessä. Aistiärsykkeet voivat tuottaa *pelkoa*, joka mainittiin useissa vastauksessa. Pelolla ymmärrettiin pelon tunteen skaalaa laidasta laitaan. Lievimmillään pelon tunne tuli esiin epävarmuutena omasta kyvystä suoriutua, ja se korostui etenkin johtajilla heidän vastuunsa kautta.

”Pelko omasta fyysisestä kunnosta, että pärjääköhän” (E2113)

”Erinäkösessä yllättävissä tilanteis, kun on sitä omaa joukkoa johtanu sitten, niin siinä nyt kumminkin aina semmonen pikkunen pelko siitä, et kumminkin vastuu siitä omasta joukosta” (E3371)

Pelon tunteen koettiin liittyvän myös harjoituksiin, joissa oli kiinnijäämisen riski. Maalitoiminta kyseissä harjoituksissa vaikutti herättävän tunteita vahvemmin kuin muissa perustaisteluharjoituksissa, eli uhkan kokemus oli tietyllä tavalla aidompi. Haastatteluissa esiintyi näkemys, että tätä tulisi kyetä sisällyttämään enemmän myös isompiin taisteluharjoituksiin, jotta vihollisuhkan tunne olisi läsnä sen sijaan, että varusmiehen turhautumisen sietokykyä koetellaan tyhjän metsän vartioinnilla. Vahvimmillaan pelon tunteen nähtiin olevan taisteluammunnoissa. Huoli omasta ja muiden turvallisuudesta saattoi voimakkaimmillaan lamauttaa yksittäisen varusmiehen.

”Se on ihan eri juttu heti, kun laitetaan oikeet patruunat lippaaseen, tai on se oikee käsikranaatti, niin sen näkee sen jännityksen tunteen, mikä niillä on siinä, kun ne lähtee sitten siihen tehtävään.... ihan fyysinen reaktio saattaa olla siitä, et jotain voi jännittää niin paljon, et se ei vaikka pysty toimimaankaan” (D1331)

”On pelänny, et hän aiheuttaa aseella vahinkoja jolleki toiselle vahingossa, että. Tai niin paljon, ettei uskaltanu sitten heittää käsikranaattia ollenkaan, että kyl näitä tällasia tapauksia sillon tällön tulee, et se on kuitenkin, et siihen varmaan tulee just elementti se, mikä sodassakin on sit se kuolemanpelko-elementti, ettei uskallakaan tehdä asioita sitten” (D1348)

Etenkin ensimmäinen käsikranaatin heitto vaikutti näyttäytyneen hyvin pelottavana tapahtumana. Pelko eri voimakkuuksina on samaa tunnereaktiota kuin kuolemanpelko on äärimmilleen. Pelon tunteeseen tottumisen ja omien rajojen ylittämisen ohjatusti turvallisten esimiesten ohjauksessa uskottiin totuttavan varusmiehiä toimimaan pelottavissa tilanteissa, mutta myös tuottavan varusmiehille rohkeutta, joka on taas vahvasti yhteydessä toisessa merkityskategoriassa esiintyvään pystyvyyden tunteeseen.

”Ahtaisiin paikkoihin, tai sitten korkealta pelastaa, niin ne on vielä ehkä ne erityispiirteet ... ja sitten tietysti totuttamalla niihin tilanteisiin pyritään sitä parantamaan, ei meillä varmaan mitään sen erikoisempaa siinä oo” (B8285)

Viimeinen oma kokonaisuutensa on *kognitiivinen kuorma*. Etenkin palveluksen ensimmäisenä viikkoina koettiin, että uutta tietoa tuli huomattavan suuri määrä. Tämä saattaa haastaa yksilön kognitiivisia valmiuksia merkittävästi. Asteittainen tottuminen informaatiotulvaan saattaa totuttaa varusmiehiä mahdolliseen taistelukentän ärsyketulvaan aistiärsykkeiden tapaan ja kehittää varusmiesten kykyä priorisoida oleellista informaatiota.

5.1.2 Stressin simulointi

Tehokkaiksi tavoiksi simuloida stressiä koettiin sosiaalinen paine, epävarmuuden tuottaminen, aikapaine, kilpailutilanteet, fyysinen väsyttäminen, unen puute, harjoituksen kesto, monimaalitalanteet, negatiivinen palaute sekä taistelukentän olosuhteiden mallintaminen. Näistä maastoharjoitusten kesto ja pelon tuottaminen koettiin erityisen ongelmallisiksi. Useat vastaajat kokivat, että iso osa harjoituksista on liian lyhytkestoisia, jotta se koettelisi tai kehittäisi toimintakykyä, ja pelon tuottamisen arveltiin olevan eettisesti arveluttavaa.

Sosiaalinen paine esiintyi jo osana olosuhteita, joihin varusmies joutuu sopeutumaan. Sen koettiin kuitenkin olevan myös merkittävä tehokeino stressin simuloimiseen. Stressi suoritus-paineiden muodossa lisääntyi kokemuksien mukaan merkittävästi, kun yksittäinen varusmies asetettiin vastuuseen ryhmän selviytymisestä tai muut ryhmänjäsenet seurasivat tiettyjä suorituksia, kuten ammuntaa, vierestä.

”Otetaankin se niin, että se ampuu yksin. niiden on paljon helpompi ampua, kun ne ampuu ryhmässä. Mutta kaveri ampuukin yksin ja otetaan muu ryhmä ympärille arvioimaan ja katsomaan, mitä se kaveri tekee – se nostaa heti sitä stressitilaa.” (C1206)

Epävarmuuden tuottaminen liittyy aiemmin mainittuun yllätyksellisyyteen. Varusmiehiltä pyritään pitämään salassa tiettyjä harjoituksen kestoon tai sen sisältöön liittyviä kokonaisuuksia. Koulutettavat pyritään pitämään tilanteessa, jossa he joutuvat arvailemaan ja sietämään epävarmuuden tunnetta siitä, mitä seuraavaksi tapahtuu. Haastateltavat olivat kokeneet, että epävarmuuden sietäminen on avaintekijä, jotta stressin määrä ei kasva liian suureksi. He olivat myös kokeneet, että heidän oma epävarmuuden sietokykynsä oli kehittynyt huomattavasti oman palvelusuransa aikana.

”Se voi olla vähän hankala suunnitella, mut niin, ettei ees tietäis, että koska se harjoitus nyt välttämättä on päättymässä tai miten se ihan täsmällisesti menee, et osittain sellasia kokonaisuuksia noihin saadaan rakennettua, ettei se koulutettava joukko tiedä täsmälleen, et mitä sieltä on tulossa” (B7271)

”Epävarmuuden sieto, se on ehkä sitä jaksamista ja sitä henkistä jaksamista tavallaan myös, mut että varusmiespalvelushan on hyvin etukäteen säädeltyä pääsääntöisesti. Kyllähän ne aika hyvin tietää, mitä seuraavaks tehdään, mut on meillä kyllä silti onneks edelleen vielä sellasii juttui tuolla, et kaikkeen sä et voi etukäteen varautua. Ja et ei me kaikkee niille pystytä kuvailemaan, eikä tarkotuksella aina edes kerrota. Eli kyllä siel semmosta epävarmuus – mitä seuraavaks tapahtuu ja tämmösii, niin mun mielestä se kuitenkin vielä tänä päivänä näkyy.” (B4135)

Aikapaine liittyy kellokuriin. Varusmiehille voidaan luoda suorituspaineita tehtävien suorittamiseen antamalla heille tiukkoja aikamääreitä, missä ajassa tehtävä tulee suorittaa.

Tätä menetelmää käytetään myös taitojen oppimisen yhteydessä, jotta tietyt suoritukset saadaan suurilla toistomäärillä automaatiotasolle. Tämä tulee esille myös pystyvyyttä käsittelevän kuvauskategorian alla. Haastateltavat kokivat tämän yhdeksi helpoimmista keinoista lisätä stressin määrää suoritusten aikana ja opettaa varusmiehiä toimimaan paineen alla. Samalla nähtiin, että varsinkin varusmiesjohtajat tottuvat aikapaineeseen hyvin palveluksen aikana.

”Ku sä annat tuoreelle varusmiesjohtajalle tehtävän ja siihen liittyvän aikamääreen, niin se saattaa tosiaan olla alussa sitä, että siitä ajasta käytetään iso, iso osa siihen, että ollaan puollittain lamaantuneena ja mietitään, että miten tää homma tehdään. Mut sitten palveluksen lopussa, niin se ei enää se varusmiesjohtaja mieti sitä aikamäärettä sen kummosemmin, se vaan toteaa et tää homma hoituu, mennään näin, ja se kehittyy siinä tavallaan taustalla koko ajan se paineensietokyky niihin aikakriittisiin asioihin” (E168)

Aikapainetta voidaan myös käyttää epäonnistumisten sietämiseen. Epäonnistumista ja sen sietämiseen liittyvää pohdintaa vastauksissa esiintyi vain vähän. Epäonnistumisten sietäminen voisi kuitenkin olla merkittävä taito taistelukentällä epävarmuuden sietämisen ohella. Yhdessä koettujen pettymysten koettiin myös sitovan joukkoa yhteen.

”Se on aika herkkä laji, mutta pettymyksiä pitää tulla, mun mielestä siitä kokonaisuudesta tulee parempi kun ne on kokenut myös niit pettymyksiä yhdessä..” (C143)

”Oppis se johtajakin ymmärtämään, että virheitä tulee, että aina kun lähtee tehtävään, niin miettii, et mitä vaativampi tehtävä, kun on kyse vielä sotilastehtävästä, niin se ei koskaan mee putkeen, et se on kaaoksen hallintaa ja riskien minimointia, ja kuitenkin pitäis pystyy suoriutumaan. Niin se on sillain.” (D1665)

Lainauksen hengessä lienee perusteltua olettaa, että sanonta ”Kaikki suunnitelmat menevät uusiksi, kun ensimmäinen laukaus on ammuttu”⁵ pitää siinä määrin paikkansa, että taistelutilanteessa vajaan informaation pohjalta tehdyillä päätöksillä ei aina päästä haluttuun lopputulokseen. Järjestelmiin voi tulla vikoja, yksittäinen ihminen voi tehdä inhimillisiä virheitä painetilanteessa, tai puhdas sattuma voi muuttaa taistelun suuntaa. Näissä tapauksissa kyky sietää pettymystä nousee tärkeäksi, jotta epäonnistuminen ei lamautta taistelussa olevia sotilaita.

”Miten siihen koulutetaan, ja sitten just se, että miten siitä, sitten, jos tehdään virhe, niin miten siitä toivutaan. Koska se tehtävä menee pieleen, jos se koko yksikkö menettää toimintakykynsä sen takia, että ne on tehny väärän valinnan siinä alussa.” (B6669)

⁵ Vapaa suomennos, alkuperäinen sanonta: “No battle plan ever survives contact with the enemy”.

https://www.goodreads.com/author/quotes/805919.Helmuth_von_Moltke. Viitattu 6.4.2020.

Epäonnistumista voidaan simuloida antamalla liian tiukkoja aikamääreitä, jossa tiettyä tehtävää ei ole mahdollista suorittaa, ja se epäonnistuu. Epäonnistumisella nähtiin olevan kielteinen sävy, joka näkyy myös siinä, että moni haastateltavista puhui onnistumisen elämyksistä, mutta vain muutama otti esiin epäonnistumisen sietämisen merkittävänä tekijänä. Seuraavassa lainauksessa pohditaan juuri tätä problematiikkaa, onnistumisen ja epäonnistumisen suhdetta, ja henkilökunnan suhtautumista siihen. Haastateltava kokee, että kummatkin kokemukset ovat tärkeitä, mutta taito epäonnistua koetaan ihmiselle haastavaksi.

”Meil on se ajatusmaailma, että lopussa pitää syntyä onnistumisen elämys sillä asevelvollisella, olipa se varusmies tai reserviläinen. Että se tulee seuraavalla kerrallakin siihen harjoitukseen, et se ei mee ihan perseelleen. Elikkä epäonnistumista ei ikään kun sallita, mä en tiää, voiko silleen sanoo, mutta se ei oo hyvä juttu.....negatiivisesta palautteesta pitäis pyrkiä löytään hyviä juttuja ja seuraavalla kerralla pystyä tekeen sillä tavalla, et saiskin positiivisen palautteen. Me ei olla hyviä epäonnistumaan. En mä tiedä, johtuuko se meidän perus suomalaisesta perusluonteesta, että häviäminen on huono juttu. Ja en mä tiää, haluaako kukaan epäonnistua ylipäätään, mutta joskus sillekin pitäis antaa, pitäis antaa mahdollisuus epäonnistua.” (A5627)

Samaan teemaan liittyy *negatiivinen palaute*, joka esiintyi vain kerran puhtaasti stressin simuloitikeinona, kun taas positiivinen palaute tuli esille useita kertoja pystyvyyttä rakentavana tekijänä. Seuraavassa lainauksessa heijastuu nykyisen yleisen mielipiteen mukaan hyvin arveluttava keino lisätä stressitasoa, jonka voisi liittää myös simputukseen.

”Ne saa aika paljon paskaa, mutta kun ne tukee toisiaan, niin siellä tulee se sosiaalinen puoli ja ryhmäkiinteys. Ne on sitten vahvempia, kun ne joutuu yhdessä kokemaan paskaa” (C169)

Negatiivista palautetta annetaan puhtaasti negatiivisen palautteen takia huolimatta sen hetken suoritustasosta. Toiminnalla on kuitenkin tiedostettu tavoite. Sillä tavoitellaan lisääntynyttä sietokykyä ja pyritään samalla luomaan yhteenkuuluvuutta. On myös syytä olettaa, että negatiivinen palaute synnyttää vastaanottajassa hyvin vahvoja tunteita, joiden hallinta olisi sotilaan toiminnan kannalta edullista.

Kouluttajan näkemyksen mukaan kaikki heidän varusmiehensä tarvitsivat kokemuksen siitä, miltä tuntui olla huonoin ja saada lähimmiltä palvelustovereiltaan kriittistä, jopa erittäin negatiivissävytteistä palautetta omasta toiminnastaan. Kouluttaja näki, että tämä osuus oli ehdottoman tärkeää, jotta yksilö pystyy refleктоimaan omaa toimintaansa ja kehittymään.

Kilpailutilanteiden nähtiin motivoivan joukkoa ja yksilöä ylittämään itsensä, rakentavan yhteishenkeä, mutta samalla myös lisäämään tehtävään kohdistuvaa suorituspainetta. Kilpailutilanteita pyrittiin luomaan pääsääntöisesti ryhmien välille. Kilpailujen osalta herää ajatus, minkä koetaan kilpailutilanteessa motivoivan niin vahvasti ja saako se vastaavasti aikaan myös luovuttamista. Ryhmäkisoissa luovuttaminen saattaa olla haastavampaa johtuen ryhmän paineesta. Kilpailutilanteisiin pyrittiin valmentamaan mielikuvaharjoittelulla ja tsemppaamisella.

”Mitä mä säilyttäisin, niin nää erilaiset kilpailut, tämmöset tsemppaamiset, on ne sitten este-rataa tai jotakin ryhmäkilpailua tai meillä P-kauden tää johtajuusrata” (B2681)

Kilpailutilanteiden yhteydessä esiin nousi kamppailu-urheilu. Kamppailussa stressi kohdistuu suoraan yksilöön. Siinä pystytään myös kohdistamaan varusmieheen taistelukentän kaltaisia stressitekijöitä turvallisessa ympäristössä, jolloin tilanne saattaa herättää taistelutilanteelle ominaisia tunteita. Kamppailu on siis vahvasti yhteydessä myös taistelukentän olosuhteiden simulointiin, mutta sisällytin sen tänne siihen sisältyvän vastustajan voittamiseen liittyvän näkökulma takia. Seuraava lainaus kuvaa varsin värikkäästi, mitä kilpailu etenkin kamppailu-urheilun muodossa, pystyy tuottamaan stressin simulointiin. Kuvaus ei ole suoraan varusmieskoulutuksesta, vaan liittyy henkilökunnan koulutukseen. Omien havaintojeni mukaan kyseisen kaltaista harjoittelua on sovellettu myös varusmieskoulutuksessa.

” Jokainen ottaa matsin. Se ei ole niin iso asia niille, jotka on kamppailleet, mutta paljon on sellaisia, jotka ei ole tehneet sitä. Ne ei ole koskaan lyöneet ihmistä eikä saaneet osumia.... Niille tulee putkinäkö, suu kuivuu, sykkeet nousee, puhe vaikeutuu, ne ei välttämättä kuule mitään.. eli ihan samoja elementtejä kuin oikeassa taistelutilanteessa.” (C1220)

On syytä olettaa, että kyseinen koulutustapahtuma ei sellaisenaan sovellu kaikille varusmiehille. Kuvaus kuitenkin sisältää useita sotilaskoulutuksen näkökulmasta tärkeitä elementtejä, joilla stressiä voidaan simuloida, mutta myös synnyttää koulutettavissa mahdollisimman aito-

ja tunteita vastaamaan sitä, miltä taistelukentällä voi tuntua. Puolustusvoimissa voisikin olla hyödyllistä perehtyä ja tutkia kamppailu-urheilun harjoitusvalikoimaa, sillä sieltä voisi löytyä erinomaisia harjoituksia sovellettavaksi sotilaan valmentamiseen.

Edellä esitelty viisi stressin simulointikeinoa ovat luonteeltaan enemmän yleisiä keinoja, joita voidaan soveltaa lähes kaikissa tilanteissa. Seuraavat merkitysyksiköt liittyvät olennaisesti harjoitustoimintaan maasto-olosuhteissa. *Harjoituksen kestolla* nähtiin olevan merkitystä sopeutumiseen sekä ryhmäkiinteyden luomiseen. Useissa vastauksissa toistui sama teema. Harjoituksien koettiin nykyisellään olevan liian lyhytkestoisia, jotta ne asettaisivat merkittävän haasteen toimintakyvylle.

”Harjotuksetkin sinällään on lyhyitä, että tommosessa pitkäkestosessa harjoituksessahan nää – aatellaan tää nyt psyykkinen toimintakyky tulee oikeestaan vasta esille.” (A4116)

Varusmiesten loppukyselyssäkin se yks kysymys, että selviytyisin kahden viikon mittaisesta, ja sen päälle neljän vuorokauden, niin mä kun pidin loppukyselyä varusmiehille, niin mä aina sanoin niille, et en mä itekään pysty sanoon. Mul on joku kalpee aavistus siitä, et selviytyisinkö mä ite siitä, mut en mä voi teille aukottomast sanoo. (E5142)

Näkemykset optimaalisesta harjoituksen kestosta vaihtelivat viikon ja kuukauden välillä. Lyhyiden harjoitusten haastavin puoli vaikutti olevan se, että aikaa ei jää myöskään koulutukselle, koska ensimmäinen päivä menee totutteluun ja siirtymisiin, ja viimeinen päivä kuluu harjoituksen purkamiseen. Erityisesti toivottiin, että harjoituksien kesto pitenis palveluksen edessä. Tämä on yhteydessä usein esiin tulleen nousujohteiseen kuormituksen lisäämiseen. Edellisen lainauksen huomio loppukyselystä viitannee asetettuihin suorituskykyvaatimuksiin ja tavoitteisiin. Siinä voisi olla hyvä ohjenuora, mitä tulisi tavoitella palvelusajan viimeisissä harjoituksissa harjoituksen keston suhteen, myös toimintakyvyn kehittymisen kannalta.

Monimaalitalanteet olivat lähinnä omien kokemusten kautta koettu erityisen tehokkaiksi harjoituksiksi stressin sietämisen ja hallinnan kannalta. Niissä vaikutti korostuvan myös tietynlainen realismi, jota käsittelen tarkemmin taistelukentän olosuhteiden simuloinnin yhteydessä. Erityisesti taisteluensiapuun liittyvät koulutukset esiintyivät useissa vastauksissa. Niissä koulutuksen järjestelyt vaikuttivat onnistuneilta haastateltavien mielestä.

Seuraava lainaus on henkilökunnan kouluttamiseen liittyvästä koulutustilanteesta. Samankaltaisia harjoituksia järjestetään kuitenkin myös varusmiehille.

Siinä pysty mielessään helposti eläytyyn siihen tilanteeseen ja siihen, että jos on kaveria sattunu tosi, tosi pahasti, ja sitten kuitenkin ollaan tulen alla, ei voi haahuilla kuinka sattuu, ja on kiire ja pitää priorisoida jutut, että toinen keskittyy siihen, että apu saadaan paikalle, yks keskittyy siihen, että pahikset ei tuu syliin, ja sitten ite koitat paikata sitä kaverii. Niin oli, siis älyttömän hyvä ja mielenkiintoinen harjoitus, ja todettiin niitten kavereitten kanssa, kenen kans siinä oltiin, ja sit sanottiin niille kouluttajillekin, että oli ihan sikahyvä harjoitus, että tässä pysty psyykkaan ite ittensä silleen siihen tilanteeseen, ja oikeesti kokee sitä, että hitsi, kuinkahan tässä nyt käy. Ja oli siis silleen, et sen harjoituksen jälkeen piti vaan todeta mielessään, että hmm, saatoin tässä pari senttiä kasvaa pituutta” (A1437)

Fyysisen väsyttämisen ja unen puutteen koettiin olevan tehokas tapa viedä varusmiehet epä-mukavuusalueelle. Tämä oli myös yleisesti esiintyvä näkemys. Rasituksella pyrittiin saattamaan varusmiehet lähelle omia kesto- ja sietokyvyn rajoja tai jopa sen yli. Tämän koettiin kehittävän uskoa omiin kykyihin, mutta myös itsetuntemusta, kun varusmiehet huomasivat eroja omassa käytöksessään kovan rasituksen alaisena. Väsyttämistä koettiin voivan nopeuttaa vielä rajoittamalla ravinnon määrää.

”Viedään siis sellaseen tilaan, että ne on väsyneitä, nälkäsiä, vituttaa niin sanotusti, ja sit sielt alkaa tulee niitä et nyt kun ei enää oikeesti kiinnosta mut pitää silti tehdä, niin sit sen jälkeen päästään mun mielestä asian ytimeen. Et sillon kun alkaa tulee niit vastoinkäymisiä, että nyt ei oikeesti huvita, mut siltikin pitäis jaksaa, sillon mä uskon et siin päästään eteenpäin” (B1235)

Viimeisenä stressin simulointikeinona esiintyi laajempi kokonaisuus, *taistelukentän olosuhteiden simulointi*. Tämä liittyi niin yksittäisiin päivän harjoituksiin kuin pitkäkestoisiin taisteluharjoituksiinkin. Harjoitusolosuhteet tuli luoda mahdollisimman realistiseksi, ja niitä tuli elävöittää. Edellä mainitut fyysinen rasitus ja unen puute liittyvät osaltaan tähänkin merkityksyksikköön. Niiden lisäksi koettiin, että taistelukentän äänet, toiminta erilaisissa sää- ja valaistusolosuhteissa, haavoittumiset sekä simulaattorit olivat tärkeitä elementtejä sisällytettäväksi harjoituksiin.

Äänien osalta erityisesti räjähdyskset ja panssarivaunujen äänet koettiin tärkeiksi. Panssarivaunujen lähipiirissä toimiminen saattaisi muutenkin olla sekä kiinnostusta herättävä, mutta myös vaunujen läsnäoloon tottumisen kannalta tärkeä kokemus monelle varusmiehelle, vaikka mainintoja tästä ei aineistossa esiintynyt. Haavoittumisten osalta nähtiin, että potilaat tulisi maskeerata niin realistisesti kuin mahdollista, jotta varusmies kykenisi paremmin eläytymään tilanteeseen. Simulaattorien koettiin puolestaan tuottavan riittävän aidon oloista uhkaa selviytymiselle. Havaintojen mukaan pelkillä paukkupatruunoilla toteutetut harjoitukset eivät saaneet aikaan yhtä vahvaa jännitystilaa, joka saisi varusmiehet eläytymään tilanteeseen.

”Pakotetaan tai tarjotaan, miten sen nyt ottaa, mutta kuitenkin, nää varusmiehet semmisiin tilanteisiin, että se toimintaympäristö täällä, niin se vastaa mahdollisimman paljon sitä toimintaympäristöä, mihin me kuvitellaan, että ne henkilöt sitten joutuu” (B7188)

Myös se, että harjoituksissa on mahdollisimman realistinen tilannekehys, koettiin tärkeäksi, ja tilanteen keskeyttämisen koettiin häiritsevän toimintaa. Erityisesti Suomen kansainväliseen joukkoon koulutettavien varusmiesten osalta koettiin, että läpi kriisinhallintakoulutuskauden jatkuva tilannekehys viikosta toiseen koettiin erittäin hyvänä pohjana mahdollisimman realistiselle koulutukselle, ja sen soveltamista kaivattiin myös kansalliseen varusmieskoulutukseen.

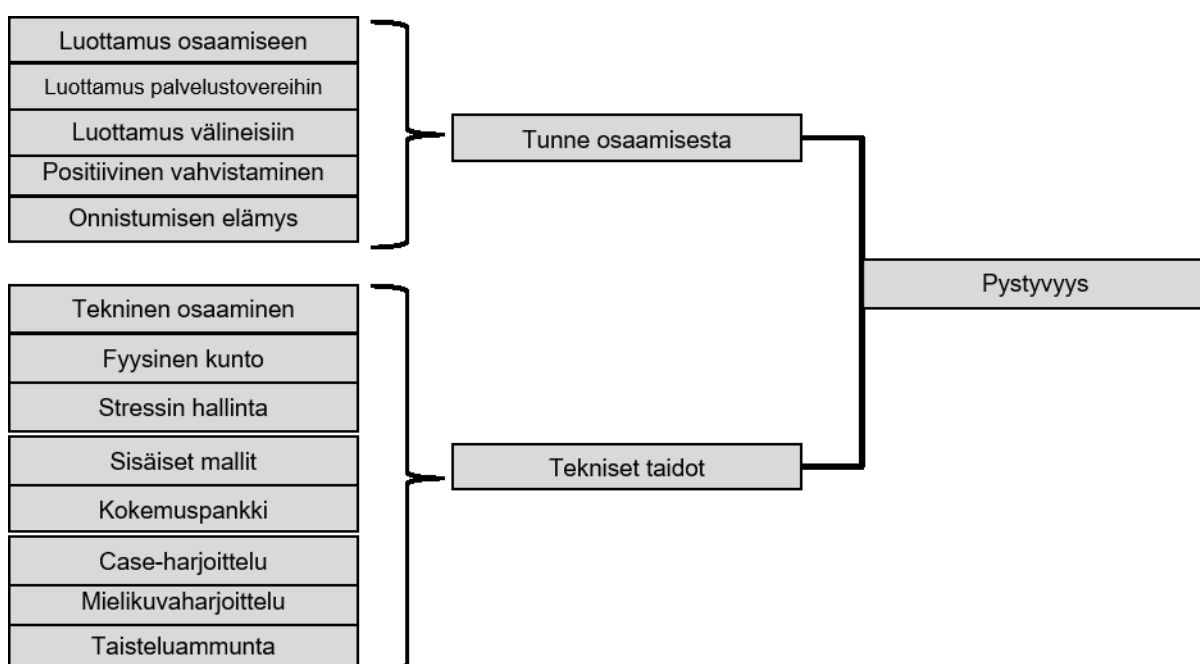
Resurssien puute loi haasteen realistisen toimintaympäristön rakentamiselle. Koettiin, että henkilöstö, raha tai ampuma- ja harjoitustarvikekiintiöt olivat liian suppeat, jotta taistelukentän olosuhteita voitaisiin laajasti simuloida. Myös isojen harjoitusten ennalta määrätyt tilannekehukset ja joukkojen liikkeen yhteensovittaminen laskivat realistista tilanteenmukaisuutta.

Haastateltavat kokivat myös, että harjoitusten elävöittäminen ja realismisuus lisäsivät varusmiesten motivaatiota. Mitä haastavammaksi ja realistisemmaksi harjoitukset kyettiin luomaan, sitä innokkaammin varusmiehet eläytyivät omiin tehtäviinsä. Samalla näiden haastavimpien ja jännittävimpien koulutustapahtumien koettiin synnyttävän parhaat muistot. Tällä nähtiin olevan yhteys myös niihin mielikuviin, joita varusmiehille on syntynyt elokuvista, tv-sarjoista ja tietokonepeleistä. Nämä mielikuvat siitä, miltä taistelukenttä näyttää, ja kuinka sotilaat toimivat muodostavat odotusarvoja siitä, mitä he odottavat varusmieskoulutukselta.

”Se on vaan siistii ku tulee liekkii pään yli, mä veikkaan että se on ehkä se juttu siinä.” (B8428)

5.2 Pystyvyys

Pystyvyyden koettiin muodostuvan selvästi kahden osa-alueen summana. Nämä olivat tunne osaamisesta ja teknisten taitojen oppiminen. Vastauksissa korostui osittain tunne jopa enemmän kuin varsinainen osaaminen. Pystyvyyden osalta on havaittavissa samankaltainen asetelma kuin tottumisessa epämukavuusalueeseen. Tunne osaamisesta syntyy teknisten taitojen kautta. Tunteen vahvistajana kouluttajan rooli koettiin erittäin tärkeäksi.



Kuva 10. Pystyvyysskuvauskategoria

5.2.1 Tunne osaamisesta

Tämä merkityskategoria oli yhteydessä sekä olosuhteiden muodostamiin stressitekijöihin että stressin simulointikeinoihin. Haastateltavat kokivat, että tottuminen epämukavuuteen eli onnistunut sopeutuminen palvelusolosuhteisiin tuotti tunnetta osaamisesta ja onnistumisesta. Tunne osaamisesta jakautui myös seuraavan lainauksen mukaisesti kolmeen erilliseen osa-alueeseen, jotka ovat oma osaaminen, varusteet ja ryhmän muiden jäsenten osaaminen.

”Luotto omiin varusteisiin, omiin kykyihin ja siihen, että se vieruskaveri tekee siinä ne hommat kunnolla, niin uskoisin, että ne parantaa ainakin sitä suorituskkyä, jos verrataan tilanteeseen, et mis on pientä epävarmuustekijää näitten osalta.” (E3169)

Luottamus omaan osaamiseen jakautui kahteen näkökulmaan, omakohtaisiin kokemuksiin sekä havaintoihin varusmiesten kouluttamisesta. Nähtiin, että koulutuksella tulisi olla vankka perusta, ja se pitäisi pystyä perustelemaan hyvin. Luottamus syntyy, kun varusmiehet havaitsevat, että taidot ja temput, joita opetetaan, ovat oikeasti hyödyllisiä, hyväksi havaittuja ja ehdottoman tarpeellisia selviytymisen kannalta. Toisaalta heille tulisi syntyä mielikuva siitä, että he aidosti osaavat. Koettiin, että onnistuneessa harjoituksessa osaamista pystytään myös demonstroimaan. Seuraava lainaus on henkilökuntaan kuuluvan oma kokemus harjoituksesta, mutta samankaltaisia harjoituksia sisältyy myös varusmieskoulutukseen.

Omiin taitoihin luottamus oli kohallaan, ja se ei ollu semmonen liioteltu ylimielinen luottamus, vaan se tuli, siis se toteemus oli niin aito, että hitsi, jos pimeetaisteluun joudutaan, niin on kyllä tosi epäreilua niille muille. Et on epäreilut jaot.” (A1486)

” Käsikranaatin heitossa, että kun ei uskalla, Sit se ottaa ja heittää, ja sitten huomaakin, räjähti ja matalaks ja näin, niin sit se huomaa, et no, kyllähän tähän pystykin. (D1378)

Toinen lainaus on kuvaus taisteluampumaharjoituksesta. Erityisesti vaarallisilta tuntuvissa tehtävissä, kuten kovilla ampumatarvikkeilla ammuttaessa ja käsikranaatin heitto harjoituksessa, tunne osaamisesta vaikutti korostuvan. Tämä liittyy siihen, että tilanteeseen liittyy vahva pelon tunne sekä omista kyvyistä suoriutua että fyysisestä vaarasta. Kannustamisella ja kouluttajan rauhallisella valmentavalla otteella koettiin olevan suuri merkitys erityisesti tällöin, kun pelon tunne on läsnä. Luottamuksella omaan osaamiseen koettiin olevan myös vahva yhteys varusmiehen motivaatioon. Parhaimmillaan koettiin, että varusmiesaikana syntynyt vahva tunne omasta osaamisesta kantoi parhaillaan reserviin ja näkyi edelleen reservin kertausharjoituksissa.

Luottamus palvelustovereihin sisälsi aineistossa kaksi ulottuvuutta, vertaiset ja johtajat. Sisällytin tähän merkitysyksikköön sekä luottamuksen rakentumisen oman ryhmän jäseniin että myös varusmiesjohtajiin tai henkilökuntaan. Päädyin tähän valintaan, koska johtamiseen ja johtajuuteen liittyvät teemat tai niiden vaikutus ja seuraukset ovat niin laaja kokonaisuus, että sen syvällinen käsittely voisi olla tämän tutkimuksen aineistosta tehty oma erillinen tutkimuksensa.

Palvelustoverien välisen luottamuksen nähtiin syntyvän yhteisten kokemusten sekä yksilöiden osaamisen kautta. Tässä kohtaa luottamuksella ymmärretäänkin enemmän sitä, että varusmiehet luottavat palvelustoveriensa osaamiseen ja ryhmänsä kykyyn suoriutua tehtävästä.

”Rastinpitäjä päätti, että selvä, ryhmästä sinä ja sinä suoritat tän rastin, ja se rasti arvosteltiin. Eli näin saatiin myös sitä luottamusta tavallaan valmiusyksikön sisällä oleviin eri aselajien osajiin luotuu sielt sisältäpäin, että hei, no tuo IT-jätkä osaa nää aika hyvin, ja niin sen kyllä pitäis osatakin. No hei, tuo jääkärihän osaa nää tosi hyvin.” (E1166)

Luottamussuhteen syntymisen edellytyksenä nähtiin olevan myös se, että yksilöllä on ymmärrys ryhmän merkityksestä yksittäiselle sotilaille ja ryhmän muodostamista resursseista. Resurssitietoisuuden taustalla oli ajatus, että jokaisella ryhmän jäsenellä oli jotain henkilökohtaisia taitoja tai valmiuksia, jotka ovat eduksi ryhmälle.

Luottamus välineisiin rakentui näkemysten mukaan havainnoista, rutiineista ja tottumisesta. Varusmiehille pyrittiin rakentamaan tilanteita, joissa kyettiin havainnollistamaan varusteiden tai aseiden tehokkuutta. Luottamusta varusteisiin tuotettiin myös rutiinitarkastuksilla. Jokainen taistelija tarkasti varusteensa ennen tehtävää ja varmisti, että varusteet toimivat.

”Me luodaan sitä mielenrauhaa on se, että me testataan aina varusteet ennen ku me mennään, että on luotto taas sitten siihen.” (B8467)

”Sitten siinä ne havaitsi sen, että ne varusteethan toimii, että se on – toivon mukaan se on yks.” (B8430)

Sotilaan varusteiden koettiin kuitenkin myös aiheuttavan merkittävästi kuormitusta varusmiespalveluksen alkuaikana. Esimerkiksi suojavarusteisiin tottumiseen tarvittiin aikaa, mutta sen jälkeen, kun fyysinen kunto oli kehittynyt ja varusteet eivät vaikeuttaneet toimintaa, luotto niihin kasvoi. Sama ilmiö tulee esiin myös teknisten taitojen alla. Varusteita tulisi oppia käyttämään oikein niiden tarjoaman suojan ja käytettävyyden kannalta.

Positiivisen vahvistamisen ja onnistumisen elämyksen osalta loin kategorisen eron siinä, että sijoitin positiivisen vahvistamisen yhteyteen enemmän aktiivisen suorituksen aikaisen tsemppaamisen, kun taas onnistumisen elämyksellä ymmärretään tässä tiettyjen harjoitusten lopputuotetta. Molempien koettiin olevan yhteydessä itseluottamuksen rakentamiseen. Samalla näiden nähtiin välillisesti kehittävän myös psyykkistä toimintakykyä, uskoa omaan kykyihin haasteiden voittamisessa. Haastateltavat huomioivat, että harjoitukseen tulee sisältyä samalla myös riittävä haastavuustaso, jotta menetelmää voidaan käyttää tehokkaasti.

Seuraava lainaus kuvaa positiivista vahvistamista varsin kuvaavalla tavalla, mutta samalla myös äärimmillään. Koettiin, että tällä saadaan motivoitua varusmiehiä tietynlaiseen flow - tilaan oikeissa olosuhteissa.

”Jee, jumalauta jätkät, me ollaan hyviä, seuraava veto menee taas vähän paremmin, niin siitä tulee, kun siitä saa tehtyä semmosen positiivisessa mielessä lumipalloejektin, että kouluttaja kun sitä lumipalloo tuuppaa aikansa, niin sit kun se lähtee pyöriin, niin ja sit siel on mäen alla ihan jumalattoman kokonen lumipallo. Ja se joukko tekee näin lainausmerkeissä ihan mitä tahansa.” (A174)

Yleisempi huomio oli, että varusmiehet eivät tarvitse lainauksen mukaista dramatiikkaa. ”Sä pärjääät kyllä ja ”kyllä sä pystyt” olivat lähempänä niitä kannustavia ilmaisuja, joita varusmiesten varsinkin palveluksen alkuvaiheessa koettiin kaipaavan.

Onnistumisen elämyksien koettiin olevan ratkaiseva tekijä osaamisen rakentumisessa sekä psyykkisessä kehityksessä, koska niiden nähtiin olevan vahvasti sidoksissa varusmiesten itseluottamukseen ja siihen, että he kokevat koulutuksen mielekkäänä. Tämä tuli esiin sekä oma-kohtaisten kokemusten kautta että havainnoista varusmieskoulutuksesta. Onnistumisten nähtiin olevan suoraan yhteydessä myös motivaatioon.

”Se ittensä voittamisen tunne, että kun saattaa joskus lähtee vähän epävarmana, että kyllä nyt on tulossa aika rankka reissu, mutta sit kun siihen lähtee ja vaan selviytyy siitä, niin sit jotenkin tuntuu, että taas pääs vähän tiiätkö uudelle levelille ja uudelle portaalle. Ja sillon tuntuu, et jotenkin oma psyyke ja kasettikin on vahvistunu. En mä osaa selittää, se on vaikee selittää, se vaan, se tunne vahvistaa sitä juttua, et mä selvisin tästä.” (E6238)

Onnistumisten kannalta keskeisenä koettiin, että osaamista rakennetaan pala kerrallaan, jotta elämys syntyi. Sopivan kokoisiksi paloiksi jaettujen koulutuskokonaisuuksien tuli sisältää sekä saavutettavissa oleva tavoite että riittävä haasteellisuus.

5.2.2 Tekniset taidot

Tekniset taidot rakentuivat kahden ulottuvuuden päälle. Neljä ensimmäistä, eli tekninen osaaminen, sisäiset mallit, kokemuspankki ja stressin hallinta, ovat enemmän yksilökohtaista varusmiespalveluksen aikana kertyvää pääomaa. Taisteluammunnat, mielikuva- ja case -harjoittelu ovat keinoja, jotka koettiin tehokkaaksi pääoman kartuttamiseen. Tässä olisi ollut mahdollista rakentaa lisää alakategorioita, mutta koin tulosten esittämisen kannalta selkeämmäksi sen, että merkityskategorioihin ei muodostu erillisiä alaluokkia.

”Paras oppi siihen varusmieskoulutukseen, että annettais hyvin se peruskoulutus. Koska silloin kun ne perustaistelumenetelmät on hallussa niin se kantaa niinku sitten pitkälle.” (B2381)

Teknistä osaamista pidettiin kivijalkana myös psyykkisen toimintakyvyn ylläpidolle ja kehittämiselle. Haastatteluissa esiintyi havaintoja siitä, että osaaminen vähentää stressitekijöitä tai niiden vaikutusta. Tämän koettiin vaativan riittävää toisto- ja suorituspääomaa, jotta tietyn suorituksen tekeminen ei vaadi sotilalta merkittäviä ponnisteluja. Alla olevassa lainauksessa konkretisoituu perustason osaamisen merkitys eli se, että osataan toimia ja käyttää välineitä oikein. Vastauksen taustalla heijastuu myös toistojen ja harjoittelun merkitys. Yksinkertaisen pienen asian tekeminen vaatii sekä toistoja ja käytännön kokemusta, jotta se onnistutaan tekemään oikein.

”Kolme neljäsosaa on pakannu väärin ne varusteensa ku ollaan ulkona pihalla, lähdössä jo marssille. Se reppu onkin pallo siellä selässä, se painaa alaselkään, ja sen jälkeen ensimmäinen 50 minuuttii vielä mennään, mutta ensimmäinen tauon jälkeen se toinen 50 minuuttii, niin siinä vaiheessa alkaa jo varmaan tulemaan haasteita ja osalla jättää kesken, jos ne varusteet ei oo kunnos.” (B4125)

Jos sotilas kuvauksen mukaisesti joutuu käyttämään liian suuren osan toimintakyvystään ennen taistelua käytävään fyysiseen ja psyykkiseen kamppailuun varusteita vastaan, voi taistelu olla valmiiksi hävitty. Tähän näkökulmaan liittyy myös varusmiehen fyysinen kunto.

Hyvän *fyysisen kunnan* nähtiin luovan pohjaa sotilaan kyvyille toimia taistelutilanteessa. Koettiin myös, että se vaikuttaa suoraan sotilaan psyykkiseen kestävyYTEEN. Ratkaiseva merkitys fyysisen suorituskyvyn ylläpidon osalta koettiin olevan sillä, että sotilas osasi tekniset sotilastaidot, mutta myös toimintakyvyn ylläpidon kannalta oleelliset taidot taisteluharjoituksissa. Joukkueen tukikohdassa tehtävillä toimenpiteillä, kuten telta- ja vartiointijärjestelyillä, voitiin luoda edellytykset riittävälle levolle palautumisen edistämiseksi.

”Vettä, ruokaa, lepoa ja niin edelleen, että kykenee ja – sanotaan, edelleenkin sitten palaan tuohon, että tää psyykkinen toimintakyky – tai sanotaan näin, että joku näistä neljästä kulmakivestä, jos nää ei oo kunnossa, niin sillen ei toimi mikään, että – mutta sitähan me koulutetaan, näitä perusasioita. Sukat, ruokaa tai muuta, niin sit ne asiat on kunnossa, että ehkä se sitten keskittyy tähän psyykkiseen” (A4329)

Oppimisen ja osaamisen kehityksen kannalta haasteelliseksi koettiin kiivas palvelusrytmi. Sen nähtiin olevan liian tiivis, ja opetettavia asioita koettiin olevan liian paljon, jotta tiettyjä perustaitoja ehdittäisiin harjoitella riittävästi. Osaamisen yhteydessä nousi esiin myös osaamisen hyödyntämisen näkökulma. Koettiin, että varusmiehiä pitäisi pystyä useammin sijoittamaan tehtäviin, jossa heidän aikaisemmin hankittu osaaminen voitaisiin hyödyntää tehokkaasti. Näkemysten mukaan tällä oli yhteys myös motivaatioon ja nähtiin, että etenkin fyysiseltä suorituskyvyltä heikompien varusmiesten voisi olla mielekkäämpi suoriutua palveluksesta tietynlaisissa taistelua tukevissa tehtävissä.

Stressin hallinnan nostin omaksi erilliseksi kokonaisuudeksi henkilökohtaisen osaamisen alta. Tämä johtuu siitä, että sen vaikutusmekanismi resilienssin tai psyykkisen toimintakyvyn kannalta on hyvin erilainen. Kun sotilaalle tärkeät tekniset taidot ja käytännön selviytymistaidot vähentävät stressitekijöiden vaikutusta, niin stressinhallinta pyrkii vaikuttamaan olemassa olevan stressitason laskemiseen.

”Vois keskittyä siihen, että aina kun mahdollista, niin pyrkii jo ite purkaan sitä stressikuormaa, niin että, no, joku voi potkia kiviä tai heitellä käpyjä, tai joku kaivaa poteroa ja siinä saada sen tuskan itestään pihalle. Ja tietysti mieluummin kanavoida se tolkulliseksi tekemiseksi.” (A1403)

Stressin hallinta osaamisen osa-alueena vaikutti nousevan esiin enemmän haastateltavien omien kokemusten kautta kuin havainnoista varusmieskoulutuksessa. Tämä näkyi myös siinä, että sen merkitys ymmärrettiin osana psyykkistä toimintakykyä, mutta käytännön keinoja stressin purkamiseen esiintyi vastauksissa vain vähän. Koettiin, että keinoja stressin hallintaan ei varusmiehille juurikaan opeteta, mutta niille voisi olla tilausta. Stressinhallintakeinoiksi miellettiin purkukeskustelut, mindfulness ja rentoutumisharjoitukset. Nähtiin, että näitä voitaisiin myös soveltaa kenttäolosuhteissa.

Varusmiesten kasarmipäivinä illalla oleva vapaa-aika miellettiin keskeiseksi stressitasojen säätelyn kannalta. Esiintyi kuitenkin havaintoja siitä, että varusmiehet kaipaavat opastusta, jotta he huomaavat käyttää omia, jo siviilistä opittuja keinoja, stressitasojen säätelyssä uudessa toimintaympäristössä.

”Ne on just päässeet varusmiehet miettimään et mitkä on heille ominaisia keinoja selvitä vaikeista tilanteista, niin siinä sitten muistuttanu, että tähän kohtaan liittyy nyt sitten ne teidän omat toimintakeinot siinä, et on se nyt sitten kirjeen kirjoittaminen kotiin tai päiväkirjan kirjoittaminen tai lukeminen tai musiikin kuuntelu, mitä se nyt ikinä kenellekin on” (E4428)

Vastauksissa ilmeni myös näkemyksiä, että varusmiehet oppivat ja kehittävät itselleen stressin välttelyyn liittyviä keinoja kuten *”menee vaan massan mukana ja ei mieti mitään”*. Kaiken kaikkiaan stressin hallinnan osalta vastauksissa esiintyi paljon hajontaa. Vaikutti, että keinot stressinhallinnasta ja sen kouluttamisesta varusmiehille kulminoituvat hyvin paljon yksittäisiin kouluttajiin, joilla oli omia kokemuksia tai oma-aloitteista perehtyneisyyttä stressinhallintaan.

Sisäiset mallit rakentuivat käytännön osaamisen päälle seuraavana tasona. Samalla, kun käytännön perustason osaamista harjoitellaan, tulisi harjoituksen kehystyksellä pyrkiä liittämään taitoja konteksteihin. Kontekstiin tuli liittää myös ymmärrys taistelukentän olosuhteista eli niistä vaatimuksista, joihin varusmiesten pitäisi pystyä koulutuksessa saaduilla valmiuksilla vastaamaan. Koettiin, että taistelukentän olosuhteita tuli opettaa myös muodollisesti videoilla, kuvilla ja muilla mahdollisilla apuvälineillä kasarmiolosuhteissa.

”Olennaist mun mielest siin on et on joku malli mikä on opetettu, et näin sen tulis mennä, ja jos sä pystyt edes siin tilantees tekemään sen, niin se yleensä sit riittää. Mut se jos mitään mallii ei oo olemassa, niin sithän ei toimi, se on ihan selvä.” (B223)

Tämän voi nähdä ikään kuin osaamisen seuraavana tasona, eli kyetään soveltamaan taitoa eri tilanteissa. Nähtiin, että tämän tason saavuttaminen edellyttää merkittäviä harjoitusmääriä ja toistoja. Sisäisten mallien koettiin myös osaltaan laskevan stressitasoa. Mekanismi liittyy aistihavaintojen herättämiin ärsykereaktioihin. Eräs haastateltava kuvasi, että esimerkiksi panssarivaunun äänen kuuleminen ja tunnistaminen yhdistettiin toimintaan panssarintorjuna. Tämä on vahvasti yhteydessä tunteeseen osaamisesta, mutta myös totumisesta stressitekijöihin.

Olettamuksena voisi esimerkiksi olla, että jos panssarintorjuntamies kuulee vaunun äänen ja luottaa kykyynsä toimia, hän ei lamaannu, vaan hän toimii luottaen osaamiseensa ja kykyynsä selviytyä.

Kokemuspankki eroaa merkitysyksikkönä sisäisistä malleista siinä, että näen sisäisen mallin liittyvän enemmän erilaisiin kokemuksiin pohjautuviin intuitiivisiin toimintamalleihin yksittäisissä tilanteissa. Kokemuspankki mahdollistaa taas harkinnan tilanteessa. Erilaiset sisäiset mallit muodostavat yhdessä vaihtoehtoisia toimintamalleja, joista sotilas voi valita, miten toimii. Osaamisen merkityksen koettiin näkyvän myös lisääntyneinä resursseina ja vaihtoehtoisina työkaluina. Kokemuksen karttuessa myös näkemys ja opittujen taitojen soveltaminen uusiin tilanteisiin kehittyvät.

Seuraava lainaus kuvastaa sisäisten mallien suhdetta kokemuspankkiin. Sisäinen malli ohjaa toimintaa yksittäisissä tilanteissa, ja riittävä määrä toimintamalleja muodostaa kokemuspankin, jonka puuttuminen saattaa johtaa avuttomuuden tunteeseen. Samalla lainaus toimii siltana kokemuspankin ja keinojen tuottaa kokemuksia välillä.

”Eihän se itsessään se sota sillä tavalla ole yksittäisinä tilanteina välttämättä, ei niis tilanteissa sikäli ole mitään niin ihmeellistä, etteikö ihminen pystyis niissä selviytymään, mut just pointti on siinä, että se jos se on uus tilanne ja sulla ei ole mitään toimintamalleja siinä, niin sit sä et välttämät pysty tekemään yhtään mitään. Ja sit jos siinä harjaantuu just näis case-tyyppisis jutuissa, niin siihen tulee rutiinia, ja saa näitä – just mitä nyt sanoit, jos on jotain tällasia työkaluja mitä ittelleen pystyy kehittämään,” (B1394)

Erityisen tehokkaana keinona kokemuksien tuottamiseen nähtiin *case-harjoittelu*, jossa riittävän perusvalmiuden saavuttaneille varusmiehille ja ryhmille kuvataan erilaisia pulmatilanteita, joissa heidän on pyrittävä toimimaan. Case-harjoitteluun kuului olennaisesti tarkkaan suunniteltu ja valmisteltu tilanne sekä palautekeskustelu, jossa tarkasteltiin kriittisesti ryhmän toimintaa kyseisessä tilanteessa.

Koulutustapa koettiin tehokkaana muotona tuottaa osaamista ja osaamisen soveltamista erityisesti siitä syystä, että yhdessä harjoituksessa kyettiin pohtimaan useita erilaisia malleja, miten tulisi toimia. Harjoitusten nähtiin olevan varusmiehille myös erityisen mielekkäitä ja motivoivia. Case-harjoitteluun liitettiin myös useissa vastauksissa stressin simulointi. Erityisesti tilanteiden kuvaaminen mahdollisimman realistisiksi ja aikapaine nähtiin olennaisena osana koulutusta. Case-koulutus esiintyi vastauksissa johtaja-, kriisinhallinta- ja taisteluensiapukoulutuksen yhteydessä. Haasteena koettiin case-harjoittelun järjestäminen osana isomman joukon hyökkäys- tai puolustusharjoittelua.

Seuraava askel taitojen soveltamiseen koettiin olevan *mielikuvaharjoittelu*. Haastateltavat kokivat, että sillä voidaan saavuttaa merkittäviä etuja tiettyjen tilanteiden hahmottamiseen ja hallintaan ja sitä kautta stressitasojen laskemiseen. Koettiin myös, että valmiilla mielen sisäisellä mallilla voisi kyetä vaikuttamaan ennalta pystyvyyden tunteeseen sekä parantamaan suorituskyyä fyysisissä suoritteissa. Mielikuvien tuottamisen nähtiin samalla vaativan sotilaalta merkittävän paljon osaamista, ymmärrystä ja valmiita opittuja malleja.

”Ajatusleikkinä hiekkalaatikolla käydään se asia läpi... Kaikki oli niinku jäsennelty valmiiksi. Ja se, miten tämmöseen pääsee, se vaatii toistoja. Ja se, että sä pystyt tekemään mielikuvaharjoituksen, se vaatii toistoja. Se on samalla tavalla kuin huippu-urheilija.” (C3256)

Vaikka mielikuvaharjoittelun koettiin olevan kokeneemman sotilaan taito, nähtiin myös, että sitä voitaisiin soveltaa varusmiespalveluksessa jo varhaisessakin vaiheessa. Esimerkiksi tietty informaatio tulevasta koulutustapahtumasta etukäteen voisi tuottaa valmiin kehyksen, jotta varusmiehillä olisi mahdollisuus valmistautua mielikuvaharjoittelulla. Myös virtuaalikoulutusympäristön hyödynnettävyyttä mielikuvien luomiseen etukäteen oli pohdittu.

Taisteluammunnat koettiin yhdeksi tärkeimmistä koulutuskokonaisuuksista myös psyykkisen toimintakyvyn kehittymisen kannalta. Taisteluammunnalla ymmärretään ampumaradalta maastoon sovellettuihin olosuhteisiin vietävää taisteluharjoitusta, jossa ammutaan kovilla ampumatarvikkeilla maastoon sijoitettuihin maalilaitteisiin. Keskeisenä tekijänä nähtiin olevan totuttaminen kovien ampumatarvikkeiden turvalliseen käyttöön. Haastateltavat kokivat, että ensimmäiset taisteluammunnat aiheuttavat varusmiehissä huomattavan määrän pelon ja jännityksen tunteita. Merkittävän ylimääräisen stressitekijän aiheutti huoli palvelustoverien turvallisuudesta ammunnan aikana.

”Kun laitetaan oikeet patruunat lippaaseen, tai on se oikee käsikranaatti, niin sen näkee sen jännityksen tunteen, mikä niillä on siinä, kun ne lähtee sitten siihen tehtävään.... Sen näkee tälleen, ja sitten ihan fyysinen reaktio saattaa olla siitä, et jotain voi jännittää niin paljon, et se ei vaikka pysty toimimaankaan silleen, mitä se on kuvitellu. Näitäkin tapauksia on ollu, ja joitain on jännittäny jopa niin paljon, et pimeeammunnassa jättäny tahallaan lipastamatta patruunat”(D1331)

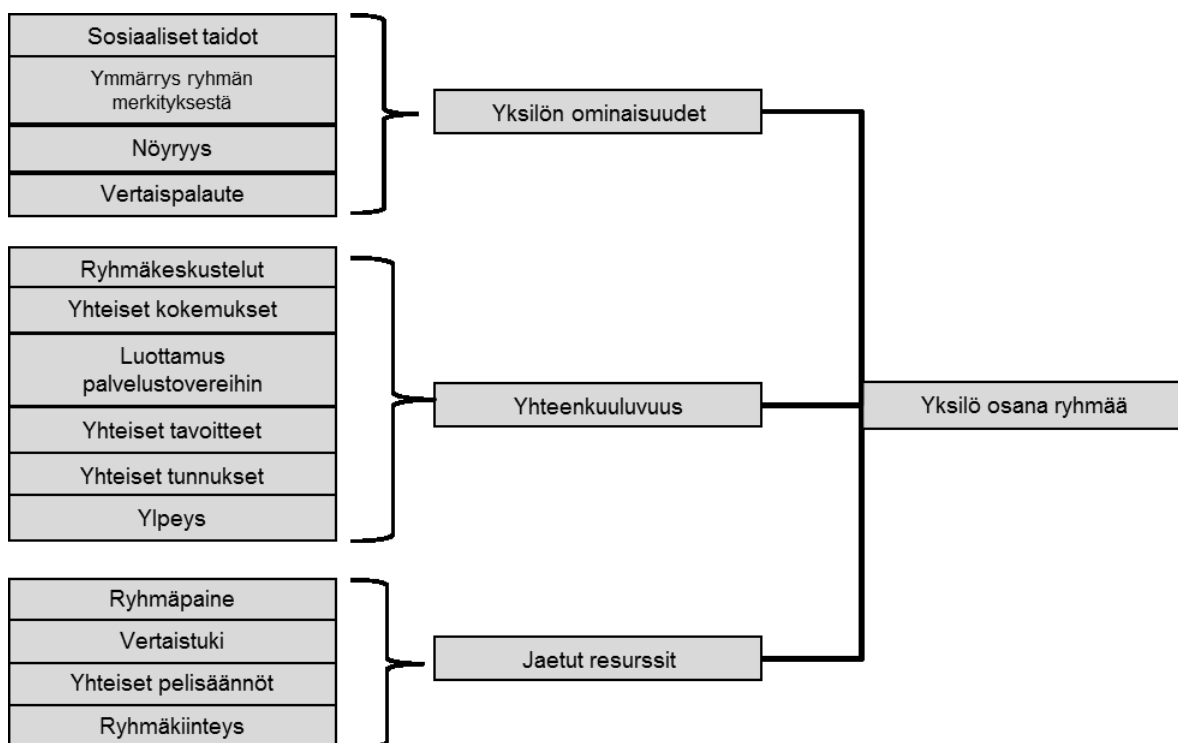
Taisteluammunnat järjestetään nousujohteisesti eri koulutuskausilla yksittäisen varusmiehen tai partion tasolta aina komppaniakoossa suoritettaviin ammuntoihin. Taisteluammuntojen koettiin olevan koulutuskaudella niin sanottu viimeinen silaus, jolla joukolle kyetään luomaan kyky soveltaa opittuja taitoja niin lähellä taistelukentän toimintaympäristöä kuin mahdollista.

”Taisteluammunta kovilla ampumatarvikkeilla on yks paras tapa kouluttaa. Ja sehän johtuu siitä, että kun kaikki tietää, että on kovat ampumatarvikkeet ja sen, että jos minä teen virheen niin tää palvelustoveri tässä saattaa loukkaantua tai vaan niinku kaatua niinku omasta virheestä.”(C2471)

Varusmiesten koettiin kasvavan henkisesti näiden harjoitusten kautta. Nähtiin, että varusmiehelle osoitettava luottamus ja vastuu olivat kehityksen osatekijöitä. Tämä näkyi myös siinä, että varusmiesjohtajien koettiin kehittyvän, jos heille annettiin vastuullisia toimihenkilötehtäviä taisteluammunnoissa peruskoulutuskaudella. Palvelusajan alkupuolella toimintaa leimanneiden pelon ja varovaisuuden koettiin jalostuvan palveluksen loppupuolella innostuksen tunteeseen. Taisteluammunnoissa yhdistyikin kokemusten mukaan useiden eri merkityskategorioiden merkitysyksiköiden vaikutus sotilaaseen.

5.3 Yksilö osana ryhmää

Sosiaalinen ympäristö erottui vastauksissa vahvasti omana kokonaisuutenaan. Tämä näkyi muun muassa siinä, että aiheesta esiintyi muita rinnasteisia kuvauskategorioita runsaammin omakohtaisia kokemuksia ja näkemyksiä varusmieskoulutuksesta.



Kuva 11. Yksilö osana ryhmää kuvauskategoria

Sosiaalisella ulottuvuudella koettiin olevan erittäin merkittävä rooli yksilön jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta, ja tästä syystä varusmiesten ryhmäytymisen edistäminen joko sisältyi jo tai tulisi sisältyä osa-alueena lähes jokaiseen koulutustapahtumaan. Haasteeksi koettiin peruskoulutuskauden loppupuolella tehtävät valinnat, jonka jälkeen kahdeksan viikkoa samassa tuvassa yhdessä ollut ryhmä hajoaa pahimmillaan eri yksiköihin eri kasarmirakennuksiin, ja ryhmäytyminen alkaa uudestaan.

5.3.1 Yksilön ominaisuudet

Sisällytin *sosiaaliset taidot* osaksi ”yksilö osana ryhmää” -kuvauskategoriaa, koska se koettiin enemmän osaksi sosiaalista kontekstia kuin pystyvyyteen sidoksissa olevana osa-alueena. Sosiaalisten taitojen osalta tunnistettiin kyky empatiaan, ulospäin suuntautuneisuus ja huumorintaju.

”Varusmiehethän tulee hyvin erilaisist lähtökohdist. Et siel on sellasii kavereit, kellä tollanen joukossa oleminen tai tommonen, niin se on ihan arkipäivää, ne on esimerkiks vaikka joukkuelajien harrastajia tai sellasii sosiaalisii koulumaailmasta, sellasii nuoria, niin niille se on ihan normaali, se on ihan luontevaa toi. Mut sit siel on näit yksilöi, ketkä ei välttämättä oo, on ehkä vähän syrjäytyneit, tai ei nyt välttämättä syrjäytyneitkään, mut ei oo tottunu ehkä oleen joukossa ja porukassa, niin se on hirveen erilaisist tilanteist, ne lähtökohta, tasoerot on valtavat loppujen lopuks tuolla perusyksikössä.” (E590)

Sosiaalisten taitojen koettiin olevan varusmiehen kokemuspohjasta riippuvia yksilökohtaisia taitoja, joita varusmiehellä oli palvelukseen tullessaan enemmän tai vähemmän. Vaihteluvälin koettiin olevan suuri. Aineistosta heijastui käsitys, että sosiaalisten taitojen kehittyminen varusmiespalveluksen aikana oli hyvin pitkälle asevelvollisen omalla vastuulla, ja että taitoja ei erikseen opeteta palveluksen aikana. Tiiviin yhdessä elämisen yli kymmenen hengen tuvissa nähtiin kuitenkin ohjaavan ja jopa osaltaan pakottavan varusmiehiä sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Samoin raskaiden harjoitusten aikana oman käyttäytymisen muutoksen tunnistamisen nähtiin lisäävän kykyä sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tämän koettiin lisäävän nöyryyttä palvelustovereita kohtaan.

Ymmärrystä ryhmän merkityksestä tuettiin aktiivisesti. Varusmiehille järjestettiin yleensä fyysisiä harjoituksia, joissa heidän tuli selviytyä tai kilpailla ryhmänä yksilökisan sijaan. Nämä saattoivat olla palveluksen alkuvaiheessa lyhyitä, esimerkiksi esteradalla suoritettavia tehtäviä, tai myöhemmin erikoiskoulutuskaudella järjestettäviä kahden tai useamman vuorokauden kestoisia koulutushaaraakohtaisia kokeita.

Aktiivinen tukeminen näyttäytyi myös valmistavana tai suorituksen aikaisena koulutuksena. Varusmiehille korostettiin, että he eivät selviä yksin, mutta ryhmänä heillä on mahdollisuus selviytyä. Vastauksissa nousi esiin myös passiivisempi tapa järjestää harjoituksia, joissa varusmiehet eivät kyenneet suoriutumaan annetusta tehtävästä yksin, ja heidän tuli itse huomata, mikä voima ryhmänä toimimisella saavutetaan.

Ryhmän merkityksen yhteydessä yksilöiden erilaiset resurssit tuli näkyä ja niiden merkitys tuli ymmärtää. Erilaisten ihmisten ja kykyjen koettiin olevan merkittävässä roolissa ryhmän resurssitietoisuuden kannalta.

”Mää uskon henkilökohtaisesti ainakin jossain määrin, et jokaisessa on jotain semmosia ominaisuuksia ja taitoja, että se on niinku eduks sille ryhmälle.” (C4126)

Nöyryys koettiin tärkeäksi ominaisuudeksi sotilaalle hänen toimiessaan ryhmän jäsenenä. Jokaisen tuli tunnistaa koulutuksen aikana omat rajalliset resurssinsa ja olla valmis ottamaan apua vastaan tarvittaessa. Esiintyi myös näkemys, jonka mukaan jokaiselle tulisi järjestää kokemus siitä, että on jossain koulutustapahtumassa ryhmänsä heikoin tai huonoin.

”Ehkä myös semmonen tietty nöyryys löytyy sieltä ja se asennoituminen siihen. Että, ja ennen kaikkee se usko siihen, että yhdessä me niinku selvitään tästä mutta yksin ei kukaan selviä.” (C4115)

Vertaispalaute koettiin tehokkaaksi nöyryyden lisäämisessä. Vertaispalaute voitiin tehdä suljetusti, jolloin vain asianomainen ja kouluttaja näkivät tuloksen. Tarvittaessa kouluttaja keskusteli yksityisesti palautteen saajan kanssa.

”Jos mä näen vertaisarvioinneissa, että jollakin ihmisellä toistuu jokin tietty piirre, joka esim. ärsyttää muita tai on hyvä piirre, niin käyn keskustelun ja juttelen sen henkilön kanssa ja käyn arvioinnin läpi. kysyn, onko ihminen itse huomannut ko. piirteen ja yritän löytää siihen jotain keinoa, että jos koettaisikin käyttäytyä näin, tai seuraavan kerran et sanokaan jyrkästi jne. että voisi kehittyä sotilaana, ja mun mielestä niistä on saatu hyviä tuloksia. Ollaan saatu niitä kulumia vähän pyöristymään” (C1116)

Toinen tapa oli järjestää ryhmäkeskustelu, jossa jokaisen piti pystyä sanomaan jollekin ryhmän jäsenelleen yksi positiivinen piirre ja yksi ärsyttävä tai kehitettävä piirre. Palautteen antaminen tällaisessa avoimessa tilanteessa koettiin haastavammaksi kuin palautteen vastaanottaminen. Edellä kuvatun tilanteen voisi nähdä myös tuottavan yhteisiä kokemuksia, joilla ryhmien koettiin hitsautuvan tiiviimmin yhteen.

5.3.2 Yhteenkuuluvuus

Ryhmä- ja tupakeskustelujen rooli koettiin merkittävänä ryhmän yhteishengen kannalta. Etenkin palveluksen alkuvaiheessa tupakeskustelujen rooli näkyi siinä, että ryhmän jäsenet pääsivät tutustumaan toisiinsa ja löytämään mahdollisesti jotain yhteistä liittymäpintaa.

”Se koulutushan alkaa siitä, että pidetään tupakeskustelua. Se voi olla sen kouluttajan johdolla, sen ryhmänjohtajan johdolla. Puhutaan ehkä, onko se työympäristötietoisuuden lisääminen tai sitten kaveriin tutustuminen. Se alkaa sillä vuorovaikutuksella henkilöiden välillä. Ja siihen sitä kautta syntyy mun mielestä niinkun, se että sä tunnut kuuluvasti siihen yhteisöön. Ja sitä kautta jos oot pikkasen ujompi tai muuta, niin tulee tavallaan luottamus, luottamus siihen ympärillä oleviin tupakaverihin” (C364)

Keskusteluja oli hyödynnetty myös maastoharjoituksissa, jossa kyettiin sitomaan kyseisen päivän tapahtumia ja niihin liittyviä kokemuksia ja näkemyksiä. Tämän koettiin kasvattavan yhteenkuuluvuutta, mutta myös syventävän päivän oppimiskokemuksia.

Yhteiset kokemukset nostettiin vastauksissa vastausten lukumäärän ja vastausten luonteen valossa jopa tärkeimmäksi osa-alueeksi ryhmän muodostumista. Kokemukset saattoivat olla olosuhteiden aiheuttamia, kuten samassa tuvassa asuminen, mutta kokemuksia pyrittiin myös järjestämään erilaisilla koulutustapahtumilla ja harjoituksilla.

”Ne yhteiset, kovat kokemukset – vähän niin kuin sama kuin rintamalla. Juoksuhaudassa on ollut sama ilmiö tai vaikka kamppailu-urheilussa” (C2174)

Tuotetut kokemukset saattoivat olla hyvin erilaisia. Kokemus saattoi olla yhdessä koettu onnistuminen tai epäonnistuminen, esimerkiksi ryhmänä suoritettu pitkäkestoinen marssi. Samankaltainen marssi voitiin toteuttaa myös yksin, jolloin yhteinen kokemus vaikutti olevan se, että kaikki muutkin ryhmän jäsenet kokivat saman.

Luottamus palvelustovereihin esiintyi jo ”tunne osaamisesta” -merkityskategorian alla. Siellä sen koettiin lisäävän tunnetta ryhmän kyvystä suoriutua, mutta tässä yhteydessä se näkyi enemmän turvallisuuden tunnetta tuovana tekijänä. Lujan luottamussuhteen syntyminen palvelustovereihin liittyy läheisesti jaettujen resurssien alla olevaan vertaistukeen. Seuraavan sivun lainaukset liittyvät kumpaankin merkityskategoriaan. Ilman lujaa luottamussuhdetta ryhmään vertaistuen ei koettu olevan tehokkaasti käytettävissä.

”Kuitenkin se läheisten tuki siinä ja sen ryhmän tuki, et pystyy luottamaan ja tietää, ja mahdollisuus, että voi puhua, ja puhutaan kavereitten kesken. Näähän nyt on, sellanen erittäin ratkaseva varmastikin siinä.” (B3220)

”Luottaa ihan satasella toiseen, että jos nyt sattuu, niin kaveri auttaa kyllä ja osaa auttaa, pystyy auttaan ja haluaa auttaa. Ja sit vielä, että takana tulijat, niin nekään ei tallo päältä ja jatka eteenpäin, vaan vie sitten turvaan. Niin kyllä sillä pääsee pitkälle.” (A1114)

Yhteisten tavoitteiden asettamisella ja ymmärtämisellä mahdollistettiin, että varusmiehet osaavat ponnistella yhteisen päämäärän eteen. Tämä liittyi läheisesti resurssien tunnistamiseen. Jos yhteinen päämäärä oli selvä, nähtiin, että ryhmä pystyisi hyödyntämään erilaisten yksilöiden tarjoamia resursseja tehokkaammin. Tämä tuli esiin sekä omakohtaisina kokemuksia esimerkiksi urheiluharrastusten kautta, mutta myös havainnoista varusmieskoulutuksessa.

Yhteiset tunnukset. kuten erilaiset yksikkökohtaiset merkit ja baretti, vaikuttivat aiheuttavan osittain ristiriitaisia tuntemuksia. Jos kaikilla yksikköön kuuluvilla henkilöillä mukaan lukien henkilökunta oli tietty yhteinen tunnus tai merkki, sen koettiin kasvattavan yhteenkuuluvuuden tunnetta erityisesti silloin, jos tunnus piti ansaita. Ristiriitaisuus johtui siitä, että organisaation koettiin kuitenkin rajoittavan yhteisten tunnusten käyttöä ja suhtautuvan siihen jopa kielteisesti. Tunnus saattoi olla esimerkiksi kovan fyysisen suorituksen, kuten koulutushaarakokeen, jälkeen päällikön ojentama kultainen barettimerkki. Tunnus liittyi näin läheisesti yhteisiin kokemuksiin.

Yhteiset tunnukset ja *ylpeys* liitettiin vahvasti toisiinsa. Ylpeyden omasta joukosta koettiin vahvistuvan yhteisillä tunnuksilla, mutta pääosin sen koettiin rakentuvan yhteisten onnistumisten ja sitä kautta saatavan tunnustuksen seurauksena. Tunnustus voitiin esittää joukon johtajan tai ulkopuolelta tulevan arvostetun henkilön, kuten veteraanin tai korkea-arvoisen upseerin, toimesta. Ylpeyteen liittyi myös tunne siitä, että oma joukko koettiin jollain tavalla erityiseksi tai erikoiseksi. Kokemuksen mukaan yksiköiden väliset kilpailut vahvistivat ylpeyden tunnetta. Vaikutti siltä, että kokemus oli vahvasti sidottu vertailuun joltain toista joukkoa kohtaan.

5.3.3 Jaetut resurssit

Jaettuihin resursseihin olen kerännyt niitä elementtejä, jotka yksilöillä eivät olleet kokemusten mukaan käytettävissä ilman tiiviiksi muodostunutta ryhmää. Tämä kuvaa samaa kuin sanonta ”ryhmä on enemmän kuin osiensa summa”.

Ryhmäpaineella haastateltavat ymmärsivät ryhmästä saatavaa voimaa, jonka avulla yksittäiset varusmiehet saivat ylitettyä itsensä esimerkiksi erittäin fyysisesti vaativissa tehtävissä tai tilanteissa. Paineen koettiin vaikuttavan yksittäiseen henkilöön ainakin johtajakoulutuksen aikana siinä, että kukaan ei halunnut olla se, joka keskeyttää ensimmäisenä, eli osaksi se ilmeni myös yksilöiden välisissä kilpailutilanteissa. Ryhmäpaineella kuvataan tässä siis enemmän passiivista taustavoimaa. Aktiivinen ryhmäpaine näyttäytyi taas vähemmän ystävällisenä verbaalisena pakottamisena tai ohjauksena yksittäiselle varusmiehelle, jonka koettiin aikovan luovuttaa liian helpolla tai välttelevän vastuutaan ryhmässä. Havainnot tästä perustuivat haastateltavien havaintoihin varusmiesten keskinäisestä toiminnasta.

”Voi olla, että siinä sanottiin aika rumasti siellä kuusennäreen suojassa, missä ei ollu koulutaja kuulemassa. Mutta joukon paine, joukon kannustus, oli myöskin sitten niitä tapauksia, et kaveri näytti, et hän ei jaksa hiihtää, niin sitten siltä otetaan reppu selästä ja sanotaan, et mä voin kantaa sun reppua tai asetta tai muuta vaikka pätkän matkaa (A5417)

Edellinen lainaus kuvaa aktiivista ryhmäpainetta, mutta siinä esiintyy myös seuraava elementti eli *vertaistuki*. Vertaistuki näyttäytyi vastauksissa aktiivisena kannustamisena ja konkreettisina tekoina. Vertaistuelle vaikutti olevan ominaista se, että yksittäisten varusmiesten toimintakyvyn nähtiin vaihtelevan eri tilanteissa, ja jokainen tarvitsi vuorollaan apua jossain. Konkreettisimmillaan tuen nähtiin olevan silloin, kun toiset varusmiehevät kevensivät yksittäisen sotilaan taakkaa kantamalla osan hänen varusteistaan, mutta välillä pelkkä läsnäolo ja huolien kuuntelu olivat yhtä tärkeässä asemassa.

Yhteiset pelisäännöt muodostuivat organisaation tuottamana, mutta koettiin myös, että ryhmä varusmiehiä kehitti lähes poikkeuksetta omia normejaan eli pelisääntöjä, joiden mukaan jokaisen tuli toimia. Yhteisten normien kehittymisen koettiin olevan yhteydessä erityisesti ryhmäpaineeseen. Tietty osa ryhmäpaineesta muodostui ryhmän kirjoittamattomien sääntöjen kautta, joiden mukaan ryhmän jäsenten oletettiin käyttäytyvän.

*Ryhmäkiintey*s esiintyi terminä haastatteluissa useissa eri yhteyksissä, ja oli erittäin haastavaa sijoittaa se osaksi tulosavaruutta. Pääosin sillä kuitenkin kuvattiin voimavaraa tai voimaannuttavaa tekijää. Tästä näkökulmasta johtuen se on sijoitettu omaksi merkitysyksiköksi jaettuihin resursseihin. Ryhmällä, joka on muotoutunut tiiviiksi yhdessä toimivaksi kokonaisuudeksi, on käytössään ryhmäkiinteyden voima. Voimalla koettiin olevan myös vahvuus. Mitä tiiviimmäksi joukko kasvoi erilaisten yhteisten kokemusten myötä, sen suuremmaksi koettiin ryhmäkiinteyden vahvuus.

Ryhmäkiinteyttä kuvattiin ilmiöksi, jota ei voi erikseen kouluttaa, mutta lähes kaiken koulutuksen, ympäristön ja olosuhteiden nähtiin synnyttävän sitä varusmiespalveluksen ensimmäisestä päivästä alkaen. Erityisesti pitkäkestoisten ja fyysisesti raskaiden yksittäisten harjoitusten, kuten koulutushaaramarssien tai pitkäkestoisten sotaharjoitusten, koettiin olevan erityisen hyviä ryhmäkiinteyden kasvattajia.

*Kun annetaan jotain koulutusta tähän liittyen, niin välttämättä ei ajatella, et me koulutetaan psyykkistä toimintakykyä. Mut kyllähän siellä, ja ihan ilmiselvästi mun mielestä lähtee siitä ensimmäisestä illasta alkaen, kun ryhmänjohtaja ottaa alokkaan tupaan, ja siellä ensin kerrotaan kukanenkin, että kuka minä olen tässä lähtötilanteessa, alkaa muodostuu ryhmäkiintey*s. (A5162)

Ryhmäkiinteyden nähtiin olevan yksi keskeisimmistä tekijöistä psyykkisen toimintakyvyn kannalta. Sen nähtiin ikään kuin vahvistavan myös muita elementtejä, kuten luottamusta palvelustovereihin ja vertaistukea. Näin ryhmäkiinteyden läsnäolo antoi turvaa ja voimaa heikoina hetkinä ryhmän jäsenille.

Ryhmäkiinteyks, ja se on sama juttu, että se ruokkii itse itseään. Et sit jos on silleen, että kukaan ei luota siihen, että taistelijapari auttaa, jos sattuu, niin ei siinä paljon ryytimaan reunassa rynnäköidä. Mut sit jos taas kaikki luottaa ihan satasella toiseen, että jos nyt sattuu, niin kaveri auttaa kyllä ja osaa auttaa, pystyy auttaan ja haluaa auttaa. Ja sit vielä, että takana tulijat, niin nekään ei tallo päältä ja jatka eteenpäin, vaan vie sitten turvaan. Niin kyllä sillä pääsee pitkälle.” (A1114)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET - TUTKIMUSTULOKSET RESILIENSSIN TEORIAAN VERRATTUNA

Päätutkimuskysymyksenä tässä tutkielmassa oli, mitä psykologiseen resilienssiin vaikuttavia elementtejä varusmieskoulutukseen sisältyy maavoimien joukko-osastoissa? Vastauksen tutkimuskysymyksen muodostavat tulosavaruudessa esiintyvät merkitysyksiköt (Taulukko 2).

Taulukko 2 Merkitysyksiköt

Tottuminen epämukavuusalueeseen		Pystyvyys		Yksilö osana ryhmää		
Olosuhteet	Stressin simulointi	Tunne osaamisesta	Tekniset taidot	Yksilön ominaisuud.	Yhteenkuuluvuus	Jaetut resurssit
Sosiaalinen paine (12)	Sosiaalinen paine (1)	Luott. osaamiseen (24)	Tekn. osaaminen (28)	Sos. taidot (15)	Yht. kokeemukset (23)	Ryhmäpaine (6)
Autonomian puute (18)	Epävarmuuden tuottaminen (17)	Luott. palv.tov. (9)	Fyysinen kunto (12)	Ymm. ryhmän merk.(18)	Luott. palv.tov:hin (18)	Vertaistuki (13)
Yllätyksellisyys (9)	Kilpailutilanteet (13)	Luottamus välineisiin (8)	Stressin hallinta (25)	Nöyryys (8)	Yhteiset tavoitteet (6)	Roolimallit (18)
Kellokuri (5)	Aikapaine (6)	Posit. vahvistaminen (12)	Sisäiset mallit (13)	Vertaispalaute (4)	Yht. tunnukset (4)	Yhteiset pelisäänn(1)
Fyysinen kuormitus (14)	Fyys. väsyttämisen (38)	Onnistumisen elämys (32)	Kokemuspankki (7)		Ylpeys (9)	Ryhmä kiinteys (24)
Maastoharj. olosuhteet (16)	Harjoituksen kesto (19)		Case-harjoittelu (6)		Ryhmäkeskustelut (14)	
Unenpuute (9)	Monimaalitilanteet (2)		Mielikuvaharjoittelu (8)			
Aseiden läsnäolo (7)	Unen rajoittaminen (24)		Tstammunta (8)			
Aistiärsykkeet (10)	Tstkentän olos. simulointi (47)					
Kogn.kuorma (8)	Neg. palaute (4)					
Pelko (11)						
Vastuu (20)						

Tulokset antavat viitteitä siitä, että varusmieskoulutukseen sisältyy merkittävä määrä resilienssiä edistäviä tekijöitä. Varusmieskoulutuksen suorittaminen saattaa siis vahvistaa asevelvollisten tämän tutkielman keskiössä ollutta toimintakyvyn psyykkistä osa-aluetta sekä kokonaisvaltaista toimintakykyä. Näyttää kuitenkin siltä, että näitä tekijöitä ei välttämättä kyetä täysipainoisesti hyödyntämään koulutuksessa.

Punaisella sävytetyt sarakkeet kuvaavat olosuhteiden tai stressin simuloinnin tuottamia stressitekijöitä. Vihreällä sävytetyt sarakkeet puolestaan kuvaavat stressiltä suojaavia tekijöitä. Sinisellä värillä sävytin menetelmät, joilla pyritään kehittämään saman pystyivien sarakkeissa esiintyviä elementtejä. Taulukossa ilmenee suurempia lukumääriä kuin haastattelujen yhteenlaskettu summa. Tämä johtuu siitä, että yksittäinen haastateltava on saattanut tuoda saman elementin esiin esimerkiksi usean eri koulutustapahtuman yhteydessä. Tuloksien tulkinnan kannalta lukumäärillä ei kuitenkaan ole absoluuttista merkitystä, vaan niitä voidaan pitää suuntaa antavia.

Jotta henkilökunnan käsityksien kautta esille tulleiden elementtien vaikuttavuutta ja hyödynnettävyyttä voidaan arvioida, tarkastelen seuraavaksi tutkimustuloksia luvussa 3 esitettyjen resilienssin rakennuspalikoiden näkökulmasta. Johtopäätösten viimeisenä osana käsittelen myös tutkimusaineistosta esiin nousseita haasteita, jotka vaikuttavat siihen, että resilienssiä ei kyetä edistämään siinä mittakaavassa kuin ehkä olisi mahdollista.

6.1 Fyysinen kunto

Fyysisen kunnon yhteys resilienssiin vaikutti olevan yleisesti tiedostettu, ja fyysistä kuntoa pyrittiin kehittämään nousujohteisesti. Tasoryhmien käyttö antaa viitteitä siitä, että fyysisen rasituksen aiheuttamia stressitasoja pyritään kontrolloimaan ja kuntoa kehittämään. Vastauksien pohjalta vaikuttaa myös siltä, että sotilaan taitojen harjoittelun on tiedostettu olevan fyysisesti rasittavaa, ja sen merkitys huomioidaan osana kokonaiskuormitusta. Fyysisen kunnon kannalta näyttääkin, että varusmieskoulutus vahvistaisi resilienssiä. Tämä saattaa korostua etenkin vähemmän liikuntaa harrastaneilla, joilla palveluksen muodostama fyysinen kuorma kehittää fyysistä kuntoa ja lisää fyysisen harjoittelun määrää. Säännöllisen fyysisen harjoittelun ja hyvän fyysisen kunnon on nähty parantavan ihmisen kykyä sietää stressiä, mutta toimivan myös tehokkaana välineenä stressin purkamiseen (Deuster & Silverman 2013; Southwick & Charney 2012, 181; McEwen & Gianaros 2010, 19-20; McEwen 2007).

6.2 Pystyvyys ja kontrollikäsitteet

Vastauksien perusteella voisi päätellä, että koulutustapahtumissa pyritään rakentamaan osaamista kannustavassa oppimisilmapiirissä. Sotilaan taitoja opetettiin opetustavalla, jossa perustaidot opetellaan ensin, ja sen jälkeen niiden soveltamista opetellaan haastavammassa ympäristössä. Suuret toistomäärät, joita useissa vastauksissa pidettiin tärkeinä, viittaavat myös stressille altistavan koulutuksen yhteydessä esille tulleen ylioppimiseen. Tällä pyritään varmistamaan, että perustaidot ovat automaattitasolla, joka sinällään helpottaa suoriutumista stressaavassa tilanteessa (ks. Driskell ym. 2008).

Haastavuustasoa pyrittiin lisäämään taitojen oppimisen myötä stressinsimulointikeinoilla kuten aikapaineella tai siirtämällä harjoittelu vaativimpiin olosuhteisiin. Tämä vaikuttaa olevan yhteydessä myös Yerkes-Dobsonin (1908) lakiin, jonka mukaan haastetason tulee olla riittävä, että vireystila ja motivaatio säilyvät oppimisen kannalta optimaalisella alueella. Haastateltavien näkemyksen mukaan koulutukseen liittyi vahvasti positiivinen ilmapiiri, johon kuului varusmiesten kannustaminen ja onnistumisen elämysten tuottaminen. Tästä näkökulmasta osaamisen kehittyminen yhdessä positiivisen oppimisilmapiirin kanssa näyttäytyvät pystyvyyttä (Bandura 1977) rakentavina tekijöinä, jolloin myös itseluottamus ja itsetunto kehittyvät välillisesti.

Pystyvyyden rakentumisen näkökulmasta on kuitenkin huomioitava, että tähän tutkimukseen ei sisälly varusmiesten näkökulmaa. Tämä on kuitenkin se asetelma, jota tulisi tarkastella, koska yksilön kontrollikäsitteet ovat riippuvaisia hänen omista kyvyistään vastata siihen haastetasoon, jota hän olettaa tai kokee itseltään vaadittavan (Skinner 1996). Tutkimusaineistossa esiintyi näkemyksiä odotusten hallinnasta, jolla pyrittiin ohjaamaan varusmiehiä muodostamaan käsitys omasta taitotasostaan suhteessa taistelukentän vaatimuksiin. Tämä toteutettiin esimerkiksi katsomalla Taistelukenttä-video, jonka jälkeen taistelukentän vaatimuksia pyrittiin tarkastelemaan kouluttajajohtoisen oppituntikeskustelun avulla. Koettiin myös, että esimerkiksi kaksipuolisen taistelun simulaattorilla (KASI) ja case-harjoitteluun sisältyvillä monimaailmateilillä ja niihin liittyvillä palautekeskusteluilla kyettiin havainnollistamaan osaamista konkreettisesti. Simulaattorien rajallinen määrä koettiin kuitenkin haasteeksi.

Vaikuttaa siltä, että resurssipulasta johtuen sotilaan perustaitojen merkitystä tulisikin pyrkiä havainnollistamaan konkreettisemmin, jotta koulutettavat pystyisivät vertaamaan osaamistaan tavoitetasoon. Varusmiesten omakohtaiset konkreettiset havainnot jo koulutuksen alkuvaiheessa esimerkiksi vihollisen tulituksen alla liikkumisesta saattaisivat johtaa huomioon, jossa koulutettava ymmärtää pienen yksityiskohdan, kuten liikenopeuden merkityksen omien selviytymismahdollisuuksiensa kannalta. Tämänkaltaiset havainnot saattaisivat osaltaan lisätä kontrollin tunnetta, joka voi olla erittäin haastavaa taistelutilanteessa. Pystyvyyteen ja kontrollikäsityksiin peilaten koulutuksessa tulisikin ehkä painottaa niitä pieniä asioita, joihin yksittäinen sotilas pystyy vaikuttamaan. Tekemällä pienet asiat oikein voi saavuttaa kontrollin tunnetta siitä, että edistää omaa hengissä selviytymistään. Kouluttajan tehtävä valmentajana olisiikin saada varusmiehet ymmärtämään pienten asioiden merkitys paremmin.

Tutkimusaineistossa esiintyi myös taito epäonnistua. Tunne epäonnistumisesta voinee aiheuttaa merkittävän vastoinkäymisen ihmiselle, jolla pystyvyyden tunne ei ole vahva. Silloin hän ei välttämättä kykene näkemään epäonnistumista valmistautumisen tai harjoittelun puutteena, vaan etsii syytä omista ominaisuuksistaan (Bandura 1994, 23). Henkilökohtainen epäonnistuminen, mutta myös vierestä seurattu vertaisten epäonnistumisten seuraaminen saattaa laskea pystyvyyden tunnetta merkittävästi (Bandura 1972, 23). Epäonnistumisten nähdään myös olevan ongelmallinen sotilaille sen luoman stigman vuoksi (Whealin, Ruzak & Vega 2013). Kyvyn epäonnistua on havaittu olevan yhteydessä myös optimistiseen luonteen piirteeseen, jonka myötävaikutuksella epäonnistuminenkin voidaan nähdä uutena mahdollisuutena (Scheier & Carver 1992, 204-207).

Epäonnistumisen taito vaikuttaa tärkeältä kyvyiltä sotilaille, sillä kaikki päätöksiin tarvittava tieto ei ole aina saatavissa, ja vihollisen toiminta ei ole aina ennakoitavissa. Jos tätä taitoa pyritään opettamaan, niin siihen voisi olla edullista sisällyttää kouluttajan vahva valmentava ja ohjaava ote. Sen sijaan, että epäonnistumiseen pyritäisiin totuttamaan ja sitä kautta lisäämään kykyä sietää epäonnistumisia, tulisikin ehkä kyetä luomaan ilmapiiri, jossa uskalletaan yrittää. Epäonnistumiseen johtaneita syitä voitaisiin silloin tarkastella kriittisesti jopa optimistisella asenteella. Kouluttajan optimistisen roolimallin avulla voitaisiin mahdollisesti luoda kykyä nähdä mahdollisuuksia jopa epäonnistumisen hetkellä ja muokata varusmiehen kykyä positiivisempaan ajatteluun.

6.3 Itseohjautuvuusteoria

Ihmisen psykologisten perustarpeiden näkökulmasta varusmiespalvelus näyttää sisältävän haasteita, mutta myös mahdollisuuksia. Haasteet korostuvat palveluksen alkuvaiheessa. Yksilön autonomiaa rajoitetaan huomattavasti, varusmiesten välinen sosiaalinen kiinteys on vasta rakentumassa ja uusien taitojen oppimisen aikana kokemus omasta kyvykkyydestä saattaa olla myös kyseenalaistettuna. Jos kaikki kolme osatekijää, eli autonomia, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus ovat yhtä aikaa kyseenalaistettuna, vaikuttaa se varmasti motivaatioon ja hyvinvointiin. Tämä näkökulma tulisi huomioida erityisesti alokasaikana, sillä se vaikuttanee kumuloituvaan stressin määrään merkittävästi.

Mahdollisuutena voidaan nähdä, että ainakin yhteenkuuluvuuden tunne ja kyvykkyys lisääntyvät palveluksen edetessä, jos sopeutuminen onnistuu. Yhteenkuuluvuus kasvaa yhteisten kokemusten kautta ja kyvykkyys lisääntyy taitojen oppimisen ja onnistumisen elämyksien seurauksena. Autonomia puolestaan on yhteydessä kontrollikäsitteeseen. Palveluksen edetessä varusmiehet saavat myös enemmän vastuuta. Samalla he todennäköisesti havaitsevat enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa pieniin asioihin. Eli myös autonomian tunne saattaa lisääntyä myöhemmillä koulutuskausilla. Tämän seurauksena voisi nähdä, että epämukavuusalueella vietetty aika laajentaa mukavuusaluetta ja henkinen kokonaiskuorma laskee.

Motivaation näkökulmasta tulkittuna varusmiesten motivaatio saattaa kasvaa palveluksen edetessä. Tämä edellyttää sitä, että kompetenssia eli käytännön osaamista ja siihen liittyvää pystyvyyden tunnetta kyetään vahvistamaan palveluksen edetessä. On myös tärkeää, että niin sanottu ryhmäytyminen onnistuu, eli varusmies kokee olevansa hyväksytty jäsen ympärillä olevien asevelvollisten muodostamassa yhteisössä. Autonomian näkökulmasta mekanismi voisi toimia niin, että epämukavuusalueella vietetty aika laajentaa mukavuusaluetta, ja palveluksen edetessä varusmies huomaa enemmän asioita, joihin hän voi itse vaikuttaa. Tunne autonomiasta vahvistunee myös sen kautta, että vaikka toimintaympäristö rajoittaa itsemääräämisoikeutta läpi varusmiespalveluksen merkittävästi, niin vastuun siirtyminen palveluksen edetessä varusmiesjoukolle tuo ainakin illuusion siitä, että asioihin pystyy vaikuttamaan. Nämä tekijät tuskin siirtävät varusmiehen motivaatiota liukuasteikolla (ks. Ryan & Deci 2000) täysin ulkoisen motivaation puolelta puhtaan sisäsyntyisen motivaation puolelle, mutta lienee perusteltua olettaa, että motivaatio ainakin lähestyy itseohjautuvampaa motivaation muotoa.

6.4 Stressin hallinta

Tutkimusaineiston perusteella vaikuttaa siltä, että stressin ja sen vaikutuksen ymmärtämiseen tai keinoihin hallita stressiä ei varusmiespalveluksen aikana perehdytä muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Selviytymiskeinojen tai tunteiden säätelyn opettamiseen liittyviä havaintoja ei esiintynyt vastauksissa. Tässä kohtaa resilienssin teorian näkökulmasta varusmiesten koulutuksessa vaikuttaa olevan aukko, jota voitaisiin pyrkiä täyttämään.

Perustan näkemykseni siihen, että haastateltavien käsityksien mukaan varusmiespalvelus tuottaa merkittäviä määriä stressiä asevelvolliselle. Tämä saattaa ajaa heitä kehittämään keinoja, joilla he pyrkivät vastaamaan ympäristön asettamiin haasteisiin (Sarkar, Fletcher & Brown 2015, 478; Rutter 2006). Tämä näkökulma esiintyikin aineistossa. Oli havaintoja siitä, että etenkin miehistöön kuuluvat varusmiehet ”vaan menevät ja tekevät ajattelematta sen enempiä” eivätkä pyri aktiivisesti vaikuttamaan ympäristöönsä. Tämä viittaa siihen, että he osaltaan saattavat oppia käyttämään tunnesuuntautuneita stressin välttelyyn perustuvia coping -keinoja. Yhden haastateltavan mukaan hän ohjasikin heitä unohtamaan asiat, joihin ei voi vaikuttaa.

Näen tämän asetelman resilienssin kehittymisen kannalta ongelmallisena. Stressin välttelyyn perustuvat tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot voivat olla toki tehokkaita tietyissä tilanteissa (Lazarus & Folkman 1984, 153-157; Bonanno 2004, 119). Jos asevelvollinen kuitenkin käyttää varusmieskoulutuksessa vain tutuksi tullutta näennäisen tehokasta selviytymiskeinoa, stressin määrä saattaa kasaantua (Lazarus & Folkman 1984 151-152). Varusmies saattaa myös tottua käyttämään samaa oppimaansa keinoa jatkuvasti (ks. Delahaij 2009, 104). Sotilaan kannalta tämä saattaa olla erittäin haastavaa, sillä akuuteissa stressitilanteissa, kuten tulitaistelussa, vaaran välttelyyn perustuva selviytymiskeino tuskin ratkaisee taistelua oman puolen eduksi (ks. Delahaij 2009, 111).

Vaikka yksilölle ei voida määrittää yhtä oikeaa tapaa käsitellä stressiä tietyssä kontekstissa, se ei tarkoita sitä, että yksilöitä, jotka ovat jossain määrin alttiita kehittämään itselleen keinoja suhtautua haasteeseen, ei voitaisi ohjata pohtimaan tutkitusta keinovalikoimasta itselleen soveltuvia keinoja tai välttämään haitalliseksi havaittuja keinoja.

Koulutuskokonaisuudella, jossa lisätään ymmärrystä stressistä, sen vaikutuksesta sekä kerrotaan ihmiselle tyypillisistä keinoista käsitellä stressiä. Näin voitaisiin mahdollisesti lisätä ymmärrystä ja saada varusmiehet refleктоimaan omia ja yhteisiä kokemuksiaan, ehkä jopa keskustelemaan yhdessä niistä keskuudessaan. Tämän kaltainen lähestymistapa saattaisi osaltaan laskea kynnystä puhua stressistä ja ymmärtää paremmin myös muiden palvelustoverien stressireaktioita palveluksen aikana ja vaikuttaa sitä kautta myös ryhmähenkeen. (ks. Whealin, Ruzak & Vega 2013, 120; Meredith ym. 2011, 76). Aineistossa esiintyi myös näkemyksiä siitä, että tämän tyyppiselle koulutukselle olisi tilausta.

6.5 Stressille altistuminen

Tottuminen epämukavuusalueeseen vaikuttaa olevan yhteydessä Brownin (2015) viittaamaan mukavuusalueen malliin, mutta siinä löytyy myös merkittävästi elementtejä, jotka ovat yhteydessä Meichenbaumin (2007) stressirokote -konseptiin ja osittain siihen pohjautuvaan stressialistukseen perustuvaan koulutukseen (Driskell ym. 2018). Varusmiesten koettiin siirtyvän epämukavuusalueelle jo heti palvelukseen astuttaessa ja siirtymisen on todettu vaativan sopeuttavia toimenpiteitä Puolustusvoimien puolelta. Erityisesti palveluksen alkuaikana järjestetyt tupakeskustelut ja fyysisen kunnon perusteella muodostetut tasoryhmät koettiin tehokkaiksi ja tarpeelliseksi sopeutumisen edistämiseksi.

Tuloksia tulkitessa nousee esiin olosuhteiden muodostamien stressitekijöiden ja stressin simuloinnin suhde. Näitä vertaamalla löytyy vastinpareja, joilla stressin määrää voidaan säätää taitavasti käytettynä. Kellokurin vaikutusta voidaan lisätä aikapaineella, jolloin tehtävään annettua aikaa tiukennetaan. Yllätyksellisyydellä saadaan lisättyä epävarmuuden tunnetta. Negatiivisella palautteella kyetään luomaan epäonnistumisen tunne. Ryhmä, joka koetaan voimaa antavaksi tekijäksi, voi vastavuoroisesti tuottaa suorituspainetta, jos muut ryhmänjäsenet seuraavat vierestä ja arvioivat yksittäisen sotilaan tiettyä suoritusta.

Stressin simuloiminen koettiin tavoitteelliseksi toiminnaksi. Sillä pyrittiin vaikuttamaan yksilön stressinsietokykyyn ja yhteenkuuluvuuteen. Passiivisilla olosuhteiden muodostamilla stressitekijöillä koettiin olevan vaikutusta vastaavasti yksilön stressinsietokykyyn ja yhteenkuuluvuuteen, mutta myös pystyvyyden tunteen rakentumiseen onnistuneen sopeutumisen seurauksena. Yksilön stressinsietokyvyn kehittymisen nähtiin vähentävän stressin määrää, jolloin edellytykset teknisen osaamisen oppimiseen kehittivät.

On siis nähtävissä, että stressin määrää kyetään säätämään. Kuitenkin palveluksen alkuvaiheessa yksilöiden väliset erot kyvyssä sopeutua saattavat olla hyvin suuret (Henriksson & Lönnqvist 2017, 359; Mielenterveysopas 2014, 38). Vastausten perusteella voisi päätellä, että palvelusolosuhteet ja toimintaympäristön muutos siviilielämästä tuottavat riittävän epämukavuusalueen. Tähän sopeutuminen saattanee alokkaita turvallisesti lähemmäksi samaa tasoa, ikään kuin samalle viivalle, jotta koulutuksen myöhemmässä vaiheessa stressin määrää voitaisiin kasvattaa.

Alkuvaiheessa sopeutumista edistävillä tekijöillä on todennäköisesti keskeinen merkitys, jotta stressitekijöiden määrä ei kasva liian suureksi ja ylimääräisen stressin simulointia tulee välttää. Liian voimakas stressitekijä, stressitekijöiden suuri määrä tai stressaavan tilanteen kesto saattavat yhteisvaikutuksena aiheuttaa liian suuren kuormituksen ns. kumulatiivisen stressin määrän, jolloin varusmies ei kykene palautumaan vaan kuormitus alkaa syödä hänen voimavarojaan (Henriksson & Lönnqvist 2017, 358-359).

Stressille altistavan koulutuksen konseptiin on sisällytetty myös stressin ja sen vaikutuksen tunnistamiseen ja stressinhallintataitojen kehittämiseen tähtäävää koulutusta (Driskell ym. 2008), joita ei kuitenkaan kouluteta varusmiehille edellisen alakappaleen havaintojen mukaisesti. Poikkeuksen muodostaa ylioppimiseen perustuva koulutus, jossa suurilla toistomäärillä ja riittävän usein tapahtuvalla kertauksella pyritään oppimaan taidot automaatiotasolle. Tämäkin tukee näkökulmaa, että stressiin ja sen hallintaan liittyviä kokonaisuuksia tulisi liittää kiinteäksi osaksi koulutusta kuten myös Kouluttajan oppaassa (2008, 15) on todettu.

6.6 Sosiaalinen tukiverkosto

Sosiaalisen tukiverkoston merkitys on todettu yhdeksi tärkeimmistä resilienssiä edistävästä tekijöistä taistelukentällä (Gal 2012, 37; Kamphuis & Delahaij, 2014, 5-7). Tutkimusaineiston perusteella vaikuttaa siltä, että sen rakentuminen on huomioitu vahvasti varusmiespalveluksen aikana ja sitä toteutetaan tavoitteellisesti. Syväjohtamisen mallia ei kuitenkaan mielletty suoraan psyykkistä toimintakykyä edistäväksi. On kuitenkin todettu, että transformationaalinen johtamisen malli, mihin syväjohtaminen hyvin pitkälle perustuu, on resilienssin kannalta edullinen (MacIntyre, Charbonneau & O'Keefe 2013, 90). Tämän yhteyden ymmärtäminen olisi tärkeää, jotta varusmiespalveluksen aikana opetettavat asiakokonaisuudet muodostaisivat selkeän kokonaisuuden.

Palvelukseen astuvat asevelvolliset voivat olla alttiita olosuhteiden muutoksen ja kasvuvaiheensa puolesta myös roolimallien vaikutukselle. Henkilökunnan eli sotilasjohtajien voidaan nähdä olevan keskeisiä roolimalleja alaisilleen (Bartone 2006, 145). Jos henkilökuntaan kuuluva ottaa tämän haasteen vastaan, hän voi vastuullisesti vaikuttaa myös alaisten tapaan kohdata haastavia tilanteita (Bartone 2006, 146). Näkisin, että optimistinen näkökulma ja positiivisten tunteiden lisääminen saattaisi olla mahdollista nimenomaan roolimallin välityksellä.

On myös huomioitava, että varusmiespalveluksen alussa palvelukseen astuvat nuoret alkavat vasta ryhmäytyä, jolloin yksi keskeinen stressiltä suojaava tekijä eli sosiaalinen tukiverkosto on vajaa tai jopa rikki, koska yhteydenpito siviilissä olevaan tukiverkostoon on samalla rajoitettu. Ryhmäkiinteyden voimaannuttavana tekijänä ei vielä vaikuta, ja palvelustoverien kanssa ryhmäytyminen vaatii paljon sosiaalista ponnistelua. Voisi jopa nähdä, että palvelustoverit näyttäytyvät ylimääräisenä stressitekijänä sen sijaan, että heistä saisi voimaa. Tällainen tilanne, jossa suojaava tekijä puuttuu ja toimii sen sijaan stressitekijänä, aiheuttaa negatiivisen odotusarvon eli stressin määrä muuttuu kuormittavaksi (ks. Masten 2001). Toisaalta sama ilmiö tuottaa myös yhteisen jaetun kokemuksen, joka saattaa edistää ryhmäytymistä.

Sosiaalisen tukiverkoston käytettävyyttä voitaisiin mahdollisesti edistää lisäämällä varusmiesten ymmärrystä ryhmän ja sosiaalisen tukiverkoston merkityksestä ja opettamalla asevelvollisille sosiaalisia taitoja. Samaa tavoitetta voitaisiin lähestyä myös epäsuorasti opettamalla varusmiehiä ymmärtämään omia ja toisten stressinreaktioita ja opettamalla keinoja stressinhallintaan. Tämä kehitys voisi antaa eväitä tulevaisuuteen sekä Puolustusvoimien tarpeelle, mutta myös asevelvollisille itselleen elää ”hyvää elämää”.

6.7 Haasteita resilienssin edistämiselle

Vaikka edellisen teoriavertailun perusteella näyttää siltä, että varusmiespalvelukseen sisältyy merkittävästi resilienssiä edistämiseen soveltuvia elementtejä, sisältyy niiden hyödyntämiseen myös merkittäviä haasteita. Haastateltavat olisivat toivoneet, että harjoitukset kyettäisiin rakentamaan mahdollisimman realistisiksi, mutta haasteeksi koettiin resurssipula. Pulaa oli harjoitustarvikkeista, rahasta ja henkilökunnasta. Harjoitusten koettiin olevan myös liian lyhyitä, jotta toimintakykyä päästäisiin oikeasti testaamaan. Harjoitusten keston suhteen koettiin, että niiden tulisi kehittyä nousujohteisesti palveluksen loppua kohti pitempiketoisiksi, jotta toimintakyvyn edistäminen ja testaaminen onnistuisi tehokkaammin.

Suurin haaste oli kuitenkin koulutuskäytänteiden ja kokonaisvaltaisen ymmärryksen varianssi. Vaihtelu näkyi haastateltavien näkemyksissä joukko-osastojen sisällä, mutta myös joukko-osastokohtaisia eroja tuli esiin. Psykkisen toimintakyvyn kehittäminen vaikutti olevan yksittäisten, oma-aloitteisesti asiaan perehtyneiden tai asiasta omakohtaista kokemuspohjaa omaavien henkilöiden toteuttamaa. Tämä näkyi erityisesti siinä, että useassa vastauksessa esiintyi käsitys, että psyykkistä osa-aluetta kehitetään ja se kehittyy varusmiespalveluksen aikana, mutta kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä oli haastavaa eritellä tai pukea sanoiksi. Valitsin seuraavat lainaukset havainnollistamaan ilmiötä.

”Me ei tehä sitä tietosesti, vaan sen takia, että meiän mielestä se tuntuu oikeelta, et näin sitä johtajaa koulutetaan. Tai näin sitä joukkoa koulutetaan” (B5436)

”Me annetaan ehkä sitä koulutusta, mut me ei ajatella antavamme koulutusta.” (A5126)

”Tietyllä tavalla pystytään, mutta se et se varusmies näkis niitten yhteyden, niin mä luulen et siin kohtaa meillä tulee katko.” (E4328)

Samaa havaintoa tukevat Jussilan (2015) huomioiden siitä, että ymmärryksen puute teoriapohjasta tekee resilienssiä edistävästä käytänteistä irrallisia ja satunnaisia. Koistinen (2017) puolestaan havaitsi, että toimintakyvyn kehittämiseen tähtäävät osiot ovat kirjallisuudessa hajallaan ja että kirjallisuus ei anna käytännön ohjeistusta varsinaiseen toimintakykykoulutukseen. Nämä huomioiden selittänevät osaltaan havaintojani.

Itse käytän tästä ilmiöstä termiä *kentän hajanaisuus*. Kentän hajanaisuuden vuoksi toimintakyvyn kokonaisvaltainen edistäminen ei näyttäytyä tutkimusaineiston valossa tavoitteellisena toimintana. Vaikuttaa siltä, että sen tavoitteita tai käytännön toteutusta ei ole kirjoitettu koulutussuunnitelmiin. Esiintyi näkemyksiä, että toimintakykyyn liittyviä tietoja ja taitoja ehkä opetetaan sosiaalikirjallisuuden ja papin oppitunneilla, mutta varmaa tietoa näiden oppituntien sisällöistä ei ollut. Tavoitteiden ja koulutussuunnitelmien puuttuessa toimintakykykoulutus vaikutti olevan joukko irrallisia kokonaisuuksia. Toimintakyvyn kehittämiseen tähtäävä koulutus oli osittain sattumanvaraista ja jopa tunteeseen pohjautuvaa.

Näen jokseenkin haasteellisena osittain tunteeseen perustuvan koulutuksen. Tarkoitin tällä tilanteita, jossa annetaan niin sanotusti *kovaa koulutusta*, koska se tuntuu oikealta. Tällä voi olla yhteys myös varusmiesten kokemukseen simputuksesta. Perustan näkemykseni siihen, että suuri osa stressin simulointikeinoista voi toimia myös väärinkäytettynä simputuksena. Kokematon ja riittämättömän ymmärryksen omaava nuori varusmiesjohtaja tai kouluttaja saattaa mallintaa näkemäänsä tai kokemaansa stressin simulointia väärin ja aiheuttaa sillä merkittävää ylimääräistä kuormitusta, jos kokonaisuutta ei ole hahmotettu tai suunniteltu.

Bates ym. (2010, 23) näkevät, että psyykkistä ulottuvuutta ja sen kannalta keskeisiä taitoja tulisi harjoitella toistuvasti ihan kuin mitä tahansa muutakin taitoa. Jos koulutusta ei ole integroitu koulutussuunnitelmiin ja tavoitteellisuus puuttuu koulutuksesta, niin koulutuksen jaksottaminen jää myös pois. Kun muun koulutuksen yhteydessä otetaan huomioon kertaava koulutus oppimista edistävänä tekijänä, niin ainakin toimintakyvyn psyykkisen ulottuvuuden osalta tutkimusaineistossa esiintyneet yksittäiset tietoiskut ovat vaarassa hukkua muun koulutuksen alle. Tällöin koulutettaville on myös erittäin haastavaa muodostaa kokonaiskuvaa, ja osa opetuista sisällöistä unohtuu kertauksen puutteen takia.

7 POHDINTA

Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään psykologisen resilienssiin ja sen kehittymiseen vaikuttavia elementtejä varusmiespalveluksessa. Psykologisella resilienssillä viittasin siihen, että vaikka resilienssi rakentuu toimintaympäristön ja sotilaan toimintakyvyn mallin mukaisten fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja eettisen osa-alueen yhteisvaikutuksena, sitä tarkastellaan psyykkisen tason ilmentymänä.

Sotilaan toimintakyvyn mallin näkökulmasta tulokset kuvaavat laajasti psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden osuutta resilienssin kehittymiseen, ja mukaan on sisällytetty myös fyysinen ulottuvuus soveltuvilta osin. Eettinen ulottuvuus puolestaan oli rajattu tämän työn ulkopuolelle. Vaikka eettisen osa-alueen vaikutusta ei tässä työssä analysoitu, on sillä myös resilienssin teorian näkökulmasta merkittävä rooli kokonaisuuden kannalta (Kangas 2010, 112; Southwick & Charney 2012). Esimerkiksi jos ihmisen arvot ovat vahvasti ristiriidassa toimintaympäristön kanssa, tulee se näkymään myös psyykkisenä oireiluna. Tämä työ tulee siis liittää muihin tutkimuksiin, joissa eettistä näkökulmaa on tarkasteltu tarkemmin omana kokonaisuutenaan.

7.1 Varusmiesten toimintakykyä edistämässä

Valitsin pohdintaan tutkimuksen tuloksista, johtopäätöksistä sekä teoreettisesta viitekehyksestä keskeiset teemat, jotka näyttäytyvät olennaisina varusmieskoulutuksen kehittämisen näkökulmasta. Nämä teemat ovat varusmiehet kohderyhmänä, stressin määrä ja simulointi, kentän hajanaisuus ja motivaatio.

Varusmiehet kohderyhmänä

Tutkimuksen viitekehyksen perusteella varusmiehet vaikuttavat olevan kasvu- ja kehityskaarensa puolesta siinä vaiheessa, että he ovat jossain määrin alttiimpia ympäristön vaikutukselle. Tutkimusaineistoissa esiintyi kuitenkin näkemyksiä siitä, että tyypillinen nuori varusmies ei ole vielä kasvanut riittävästi henkisesti tai heillä ei ole riittävästi elämäkokemusta, jotta he pystyisivät täysin ymmärtämään tai käsittelemään toimintakyvyn psyykkiseen ulottuvuuteen ja ihmisen henkiseen kasvuun liittyviä teemoja. Vaikka näin voi hyvin olla palveluksen alussa, niin varusmiespalvelus tuottaa kuitenkin merkittävän määrän kokemuksia epämunakavuusalueella olemisesta.

Haastateltavien näkemyksen mukaan juuri raskaimmat ja realistisimmat kokemukset tuottivat eniten innostumista ja muistoja, eli vaikka epämukavuusalueella sananmukaisesti ei ole mukavaa, niin juuri nämä koettelemukset koettiin jälkikäteen tärkeimpinä kokemuksina. Nämä palveluksen aikana muodostuneet kokemukset saattavat luoda juuri tuota henkilökohtaista liittymäpintaa, joka voisi myös lisätä mielenkiintoa oman toimintakyvyn kehittämiseksi. Eli kokemusten karttumisen myötä voi olla mahdollista edistää paremmin varusmiesten valmiuksia ymmärtää toimintakyvyn kokonaisuutta. Stressille altistamisella voidaan nähdä olevan myös mahdollisesti ”herkistävä vaikutus”, jossa varusmiehet joutuvat olosuhteiden pakosta pohtimaan ja mahdollisesti kehittämään itselleen taitoja stressitekijöiden sietämiseen. Tämä saattaa avata mahdollisuuden edistää heidän valmiuttaan oppia stressin käsittelyyn liittyviä taitoja.

Stressin määrä ja stressin simulointi

Stressin määrän kanssa tasapainottelu on hyvin haastavaa. Harjoitustilanteiden tulisi haastaa osallistujia riittävästi, mutta samaan aikaan ympäristön tulisi olla riittävän turvallinen oppimisen edistämiseksi. Epämukavuusalueen malli on teoreettinen eikä se suoraan anna yksiselitteistä ohjenuoraa tai perusteita, miksi henkistä kasvua tapahtuu tai miten sitä edistetään. Voidaan kuitenkin päätellä, että myös isolla osalla varusmiehistä stressitasot pysyvät mallin kuvaamalla sopivalla epämukavuusalueen tasolla, koska suuri osa asevelvollisista suoriutuu varusmiespalveluksesta hyvin. Stressille altistaminen -konseptin näkökulmasta tarkasteltuna ainakin uuden asian oppimiseen liittyvä opetus tulee pitää erillään stressin simuloinnista. Etenkin unen puutteeseen perustuvaa stressin simulointia tulisi välttää uuden asian opettamisessa myös maastoharjoituksissa, sillä unen puute vaikuttaa aivojen oppimiskykyyn.

Miten stressiä sitten tulisi simuloida? Tässä kohtaa taistelukentän olosuhteiden tulkitsemisella voisi olla merkittävä rooli. Tutkielman johdannossa mainitsin ohjenuoran ”*Onko tämä totta?*” eli vastaavatko koulutusolosuhteet taistelukentän vaatimuksia. Sama teema toistui stressille altistavan koulutuksen yhteydessä. Koulutettavat tulee totuttaa mahdollisimman hyvin siihen toimintaympäristöön, missä he toimivat koulutuksen jälkeen (Driskell ym. 2008). Ongelmallista edelleen on, että yksittäisten taistelukentän stressitekijöiden vaikutusta sotilaan toimintakykyyn on tutkittu vain vähän, jos ollenkaan. Ei ole selvää, kuinka paljon yksittäinen stressitekijä tai kasautuva stressi selittää psyykkisestä oireilusta. Tästä johtuen niin sanottu täsmäkoulutus johonkin tiettyyn stressitekijään voi olla haastavaa. Samalla tulee huomioida, että

liiallinen stressi tutkitusti haittaa oppimista ja voi olla jopa vahingollista. Ei ole siis tarkoituksenmukaista tuottaa autenttista taistelukentän realismia asettamaan varusmiehen aisteja ja sopeutumiskykyä äärimmäiselle koetukselle.

Stressin simulointiin nostan vielä yksittäisen stressinsimulointikeinon tutkimustuloksista. Kampailukoulutuksen koettiin simuloivan hyvin sotilaalle tyypillistä stressiä taistelussa. Koska näkemyksiä kampailukoulutuksen hyödyistä esiintyi vain vähän, voi sen olettaa esiintyvän suhteellisen harvoin myös varusmieskoulutuksessa. Kampailukoulutukseen tarkemmin perehtymällä voisi olla mahdollista löytää erinomaisia harjoitusmalleja sovellettavaksi stressin simulointiin. Näihin harjoitteisiin voisi olla mahdollista yhdistää sekä valmiiden skeemojen ja mielikuvaharjoittelun käyttöä että tilanteen sisällä tapahtuvaa koetun stressitason hetkelliseen laskemiseen tähtäävää harjoittelua, kuten hengittämisharjoituksia. Harjoituksiin voitaisiin mahdollisesti sisällyttää tämän tutkimuksen tulosten perusteella puuttuva stressinhallintataitoihin liittyvä koulutus.

Stressille altistamista tulisi pyrkiä ehkä edellisen esimerkin mukaisesti simuloimaan monipuolisemmin. Näillä keinoilla pyrittäisiin tuottamaan niitä tunteita, joita sotilas taistelutilanteesakin todennäköisesti tuntee. Tämän tutkimusaineiston perusteella yleisesti käytettyjen fyysisen kuormituksen ja epävarmuuden tuottamisen rinnalle voitaisiin toimintakyvyn kehittämiseen tarkoitetuissa harjoituksissa pyrkiä tuottamaan myös erilaisia tuntemuksia ja kokemuksia. Toimintakyvyn kehittämiseen tähtääviin harjoituksiin voitaisiin sisällyttää myös perusteopitunti. Tämä loisi alustavaa ymmärrystä harjoituksen tavoitteista ja metodeista. Harjoituksen jälkeinen tulisi olla myös palautteellinen osio. Tämä voisi ehkä se auttaa varusmiehiä ymmärtämään harjoitusolosuhteita toimintakyvyn kontekstissa ja aktivoida varusmiehiä tarkastelemaan ilmiötä myös uuden kokemuksen näkökulmasta.

Kentän hajanaisuus

Näyttää siltä, että resilienssiin sidoksissa olevia elementtejä on sisällytetty varusmieskoulutukseen ja niiden merkitys stressinsietokykyyn on osittain tiedostettu, mutta ymmärryksen tasossa on merkittäviä eroja. Jotta edellä kuvattu optimoitu varusmieskoulutus, jossa kehitetään rinta rinnan sotilaan taitoja ja kokonaisvaltaista toimintakykyä olisi mahdollista, on koulutuksen suunnittelusta vastuullisten ja käytännön kouluttajien ymmärrettävä toimintakyvyn kehittämiseen liittyvä kokonaisuus entistä paremmin.

Tämä tulisi näkyä Puolustusvoimien yleisissä ja perusyksikkötason koulutussuunnitelmissa ja asetetuissa tavoitteissa, mutta myös henkilökunnan perus- ja jatkokoulutuksessa. Jos henkilökunnalla ei ole yksiselitteistä ymmärrystä siitä, mitä tietyllä stressin simulointikeinolla pyritään saavuttamaan, niin on haastavaa nähdä, että varusmies voi sen ymmärtää. Tämä saattaa johtaa aiemmin mainittuun näkemyseroon siitä, että kouluttaja kokee kehittävänsä varusmiehiä tehokkaasti, mutta varusmies kokee saman tilanteen jopa simputtamisena, ja oppimisen edellytykset heikkenevät merkittävästi.

Motivaatio

Motivaation näkökulmasta aineistossa oli myös mielenkiintoisia havaintoja. Havaintojen mukaan realistisella tilanteenkuvauksella, kuten simulaattoreilla, voisi olla mahdollisuus saada varusmiehet samaan aikaan tottumaan stressitekijöiden läsnäoloon, mutta myös innostumaan koulutuksesta enemmän. Näen, että tämä voi olla yhteydessä mukavuusalueen mallin yhteydessä esille tulleet elämyspedagogiikkaan. Yhteys löytyy siitä, että haastateltavat olivat havainneet, että raskaat, vaativat ja vaaran tuntua sisältävät harjoitukset innostivat varusmiehiä. Se voi osaltaan liittyä asevelvollisten mielikuviin ja odotuksiin, joiden oli havaittu rakentuvan elokuvien ja tietokonepelien kautta. mutta se voi liittyä myös siihen, että varusmiehet kokivat harjoituksissa vahvempaa autonomiaa.

Jos tiettyjä harjoituksia kyettäisiin rakentamaan niin, että haastetaso ja kyvyt kohtaisivat ja kontrollin puute joko hyväksytään tai saadaan luotua varusmiehille kokemus, että he kokevat olevansa itse kontrollissa tapahtumista, vaikka harjoituksen kulku olisikin osittain ennalta määrätty, niin olisiko varusmiespalveluksen aikana mahdollista saada aikaan jopa Csikszentmihalyin (2014) kuvaamaa leikinomaista flow`n tunnetta? Eräs haastateltava ihmettelikin haastattelun aikana, miten osa varusmiehistä jo noin kahdenkymmenen vuoden iässä vaikutti hukanneen tämän nuoruuden innon ja kyvyn heittäytyä.

Itseohjautuvuusteorian ja olosuhteiden muodostamien stressitekijöiden näkökulmasta juuri palvelukseen astuneiden varusmiesten sopeutumiskyky on merkittäväällä koetuksella. Teoriansa lyhyellä aikajänteellä tarkasteltuna varusmiehen hyvän sopeutumiskyvyn voisi tulkita enustavan hyvää sopeutumiskykyä vastaavan kaltaiseen olosuhteiden muutokseen jatkossakin.

Eräänlaisena hypoteesina voisi siis nähdä, että varusmiespalveluksen hyvää suorittamista voidaan pitää vähintään hyvänä mittarina sopeutumiskyvystä ainakin sotilaan toimintaympäristöön. Varusmiespalveluksen hyvä suorittaminen siis voisi ennustaa parempaa sopeutumista myös sodanajan tehtävässä suoriutumiseen. Kääntäen voitaisiin ehkä nähdä, että jos asevelvollinen ei kykene sopeutumaan varusmiespalvelukseen, ei hän myöskään ainakaan lyhyellä tähtämellä sopeudu hyvin myöskään sodanajan tehtävään.

Johdannossa kuvatun Ukrainan esimerkin mukaisesti psyykkistä oireilua esiintyy rintamalla tälläkin hetkellä merkittävästi. Pieni joukko valmiussitoumuksen tehneitä varusmiehiä voisi joutua samankaltaisessa nopeasti uhkaavassa kriisitilanteessa taistelukentälle suoraan varusmiespalveluksesta, mutta pääosa asevelvollisista reservissä vietetyn ajan jälkeen. Tässä valossa lienee perusteltua nähdä, että koulutuksen tulisi tähdätä asevelvollisten osalta kehitykseen jo varsinaisen varusmiespalveluksen aikana, mutta suuren osan kannalta olisi edullista, jos palveluksen aikana voitaisiin luoda valmiuksia, jotta reserviläinen pystyy jalostamaan varusmiespalveluksen aikana oppimia kykyjään ja taitojaan kohdata haasteita myös arkielämässä.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan tyypillisesti reliabiliteetin ja validiteetin näkökulmasta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 136). Reliabiliteetin osalta tarkastellaan tutkimuksen toistettavuutta, kun taas validiteetin osalta tarkastellaan enemmän tutkimuksen todistusarvoa tai tiedon paikkansa pitävyyttä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 137). Kyseiset käsitteet ovat haastavia laadullisen tutkimuksen osalta, koska varsinkin tutkimuksen toistettavuus täysin identtisesti voi olla jopa mahdotonta (Ahonen 1994, 130).

Tuomen ja Sarajärven (2018, 136) mukaan tutkimuksen tulee olla myös eettisesti kestävä, jotta se voi olla luotettava. Olen pyrkinyt lisäämään luotettavuutta läpi tutkielman perusteella valintojani ja raporttoimalla tutkimusprosessin yksityiskohtaisesti, jotta tutkimus olisi mahdollisimman läpinäkyvä ja tehtyjä päätelmiä voidaan verrata tutkimusaineistoon. Tällä pyrin vastaamaan myös tutkimuksen reliabiliteetin haasteeseen, jolla pyritään arvioimaan tutkimuksen toistettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 119). Kaikki tutkimusmateriaali, kuten alkuperäiset haastattelujen ääninauhat ja litteroidut tekstit sekä tutkimuksen työvälineenä käytetyt Excel-tiedostot, ovat tutkijan hallussa.

Haasteita reliabiliteetin osalta tutkimustyölleni tuotti aineiston laajuus niin teorian kuin empirian osalta. Teoriaosuuden osalta ihmisen sopeutumisen prosessi näyttäytyi niin moniulotteisena kokonaisuutena, että siitä oli haastava löytää tietoa vain resilienssiä koskevista tutkimuksista. Tästä syystä puhtaasti systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jossa tutkimukseen valitut artikkelit olisivat valikoituneet tiettyjen tarkasti määriteltyjen suodattimien kautta, ei ollut mahdollista. Toinen seikka, mikä vaikutti tähän, oli aikaisempien psykologian opintojen puute omalla kohdallani. Kokonaisvaltaisen ymmärryksen muodostuminen vaati aikaa ja työn eri vaiheet jakaantuivat pitkälle ajanjaksolle.

Validiteetin näkökulmasta tarkastelen tutkimuksen metodologiaa ja omia ennakkokäsityksiäni, jotka ovat vaikuttaneet tutkimukseeni (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimuksen kohderyhmän valinta onnistui erityisesti siinä, että heillä oli riittävästi elämäkokemusta muualtakin kuin vain työelämästä. Haastateltavat pystyivät peilaamaan varusmieskoulutusta ja psyykkisen toimintakyvyn kehittymistä myös omien kokemusten kautta. Tällä asetelmalla sain sisällytettyä tutkimustuloksiin konkreettisia näkemyksiä ohjesäännöstön tai oppaiden ulkopuolelta siitä, miten koulutusta tulisi pyrkiä kehittämään toimintakyvyn kehittämisen näkökulmasta.

Lopussa vertasin fenomenografian keinoin syntynyttä tulosavaruutta resilienssin teoriaan. Tällä menettelyllä pyrin arvioimaan haastateltavien käsitysten kautta syntyneiden tulosten merkittävyyttä tai arvoa resilienssin edistämisen näkökulmasta. Näin ollen saman sisältöisten käsityksien esiintymislukumäärällä ei ole sinällään merkitystä, vaan käsityksen arvon määrittelee vastaavuus teoriaan. Tämän vaiheen voisi nähdä lisäävän tutkielman luotettavuutta, sillä se lähestyy triangulaatiota tunnettua metodia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 126).

Resilienssiä tai psyykkisen toimintakyvyn kehittymistä on haastava mitata ja todentaa objektiivisesti (Luthar ym. 2006, 6). Osittain tästä syystä osa tutkimuksen lähdeartikkeleista, jotka käsittelevät resilienssin teoriaa, ovat myös luonteeltaan laadullisia tutkimuksia. Tutkimukseen soveltuvia kvantitatiivisia tutkimuksia oli erittäin haastava löytää. Pyrin teorian osalta lisäämään tutkielman todistusarvoa sisällyttämällä aivojen kuvantamisella ja biologisilla mittareilla todennettuja tutkimuksia. Tämä asetelma on myös hyväksyttävä tutkittaessa ihmisen mielen liittyviä kokonaisuuksia tähän liittyvän tiedon luonteen johdosta (Raatikainen 2005). Luonnontieteelle ja määrälliselle tutkimukselle ominaisten absoluuttisten totuuksien löytämistä tai niiden olemassa oloa ei voida aukottomasti osoittaa ihmisen kokemuksia ja niiden muo-
vaamia käsityksiä tutkittaessa.

Taistelijan mieli -ohjelma sisällytettiin Koulutus 2020 -uudistuksessa tukemaan sotilaan psyykkisen toimintakyvyn kehittymistä tämän saman tutkimusaineiston pohjalta jo vuonna 2018, ja se otetaan käyttöön kaikissa joukko-osastoissa vuonna 2020. Tutkimusaineiston keräämisen aikana kyseistä koulutuskokonaisuutta ei ollut vielä olemassa, ja niitä muutoksia, jota se on tuonut, ei luonnollisesti näy tutkimuksen tuloksissa. Keräsimme ohjaajani kanssa aineistoa yhdessä kahden päivän ajan, ja yhteiset alustavat keskustelumme aineiston keräämisen yhteydessä ovat voineet vaikuttaa omaan ajatteluuni, mutta mahdollisesti myös Taistelijan mieli -ohjelmaan.

Aineiston keräämisen jälkeen tein päätöksen, että tutkimusprosessin aikana en osallistu koulutustapahtumiin, joissa esitellään uudistettua toimintakyvyn koulutusta. En myöskään perehtynyt koulutusuudistuksen sisältöihin muualtakaan saatavalla tiedolla, jotta kyseinen koulutuskokonaisuus ei vaikuttaisi omaan ajatteluuni tutkimusprosessin aikana. Tämän tutkimuksen tulokset voivat näyttäytyä Taistelijan mieli -ohjelmaa tukevinä tai olla osittain tai kokonaan ristiriitaisia. Tuloksia voitaisiin mahdollisesti käyttää jopa kyseisen koulutuskokonaisuuden kriittiseen tarkasteluun.

Vaikka otos oli suhteellisen laaja, niin haastateltavat eivät välttämättä kyenneet jäsentämään kaikkea tietoa haastattelun aikana. Sama pätee laadullisessa tutkimuksessa tutkijaan. Tutkijalla on rajoitettu aika, joka hänellä on käytettävissä aineiston tutkimiseen. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisin lukenut ja kuunnellut litteroidut haastattelut uudelleen ja toistanut ilmaisujen etsimisvaiheen nähdäkseni, muodostuuko tulosavaruudesta samankaltainen. Uskon, että myös laajan aineistoon hallintaan suunnitellut kaupalliset sovellukset olisivat voineet edistää aineiston analyysiä.

Fenomenografian valitseminen metodiksi osoittautui onnistuneeksi valinnaksi siinä, että sitä hyödyntämällä onnistuin tulkitsemaan tutkimusaineistosta erilaisia tapoja nähdä resilienssin edistämiseen linkittyneitä ajatusmalleja. Tämä puolestaan auttoi löytämään myös resilienssin edistämiseen liittyvät haasteet, jotka haittaavat olemassa olevien resurssien hyödynnettävyyttä. Fenomenografiaa on kritisoitu siitä, että oppimiskonteksti esiintyy usein vain luokkahuoneena, jossa oppiminen tapahtuu (Gröhn 1993, 27-29). Tässä tutkimuksessa se tarkoittaisi varusmiespalveluksessa vietettyä aikaa. Tästä johtuen laajensin tarkasteltavaa kontekstia sisällyttämällä tutkimuksen laajempaan viitekehykseen näkökulmia kasvusta ja kehityksestä jo ennen varusmiespalvelusta.

Koen, että tämän tutkielman tulokset täydentävät sotilaan toimintakyvyn mallia Toiskallion (2009, 57), Mikkosen (2007, 119) ja Paanasen (2015) esittämien ajatusten mukaisesti. Tulokset ovat myös saman suuntaisia viimeaikaisten tutkimustulosten kanssa (ks. Jussila 2015; Koistinen 2017). Oma ymmärrykseni resilienssistä osaltaan muuttui ja syveni merkittävästi tutkimusprosessin aikana. Onnistuin samalla tuottamaan olennaista ja uutta tietoa aineistosta omalla analyysilläni. Tulokset ovat hyödynnettävissä sekä tarjoavat vahvan näkökulman varusmieskoulutuksen tarkasteluun psyykkisen toimintakyvyn näkökulmasta. Luthar & Cicchetti (2000, 5) näkevät, että on keskeistä tunnistaa juuri nämä toimintaympäristössä vaikuttavat suojaavat ja haittatekijät, mikäli resilienssiä pyritään edistämään. Ilman tutkimusta vaarana on, että ympäristössä olevia suojaavia tekijöitä voidaan jopa menettää.

Tuloksien käytettävyyttä tai hyödynnettävyyttä lisää se, että tutkimukseen osallistuivat Maa-voimien isot joukko-osastot, joissa pääosa asevelvollisista suorittaa varusmiespalveluksen. Pienempien erikoistuneimpien joukko-osastojen henkilökunnan näkemykset toivat erityisesti koulutuksen kehitysnäkökulmasta täydentävää tietoa. Tuloksissa on havaintoja, jotka saattavat näyttäytyä itsestäänselvyyksinä. Näitä tuloksia ei ole kuitenkaan aikaisemmin arvioitu teorian valossa, käsitelty tässä mittakaavassa tai kirjattu yhteen julkiseen tutkimusraporttiin. Tulokset myös jäsentävät merkittävästi henkilökunnan käsityksiä psyykkisen toimintakyvyn edistämisestä. Esimerkiksi stressin simulointiin liittyvät teemat vaikuttivat olevan osaksi jäsentymättömiä näkemyksiä.

7.3 Jatkotutkimusaiheita

Tutkimusaineisto itsessään mahdollistaisi useita eri tutkimusnäkökulmia. Käsityksiä johtamiseen liittyvien teemojen tai ryhmäkiinteyden muodostumisesta voitaisiin tutkia, tai aineistoa voitaisiin analysoida esimerkiksi diskurssianalyysin keinoin lähestymällä empiiristä aineistoa haastateltavien roolien näkökulmasta. Mielenkiintoisia tuloksia voisi saada tutkimalla näkemyksiä, kuten kuka oli kokenut olevansa osa joukkoa ja minkälaisia käsityksiä silloin syntyi, tai kuka tarkkaili joukkoa ulkopuolelta ja miten käsitys silloin erosi edellisestä.

Varusmiesten kokemusten tutkiminen voisi tuottaa myös merkittävää lisäarvoa. Tutkimustulosten valossa voisi tutkia tunteiden syntymisen kautta muodostuvaa näkökulmaa, kuten minkälaisia tunteita tai tunnereaktioita kyseiset olosuhteet ja koulutusmetodit herättävät varusmiehessä ja miten ne ovat yhteydessä hänen oppimiskokemukseensa. Tutkimalla tätä näkö-

kulmaa voisi löytyä tätä tutkimusta täydentäviä, kyseenalaistavia tai tukevia tuloksia. Varusmiehen kokemus on kuitenkin keskeinen. Kouluttajan hyvä aikomus ei riitä tuottamaan kehitystä, jos varusmies negatiivisen kokemuksen seurauksena ei kehity. Varusmiesten kokemuksia tutkimalla tämän tutkimuksen tulosten saaminen olisi voinut kuitenkin olla haastavaa, sillä lyhyellä aikajänteellä kokemukset eivät välttämättä ole ehtineet jäsentyä.

Pohdinnassa esiin tullut motivaation näkökulma voisi tarjota myös mielenkiintoisia lähestymisnäkökulmia varusmiesten motivaation tutkimiseen. Voitaisiin tutkia, minkä tyyppiset harjoitukset erityisesti motivoivat ja mitkä tekijät taustalla ohjaavat motivaation vahvuutta. Onko kyse ennakko-odotusten kohtaamisesta, ja voidaanko osa harjoituksista rakentaa palvelemaan palveluksen mielekkyyttä ja sitä kautta saada varusmiehiä innostumaan itse tekemisestä enemmän? Näitä odotuksia ja motivaation lähteitä voitaisiin pyrkiä tutkimaan esimerkiksi elämysmenetelmää (ks. Eskola 1997) hyödyntämällä. Tutkimusaineistoa voitaisiin kerätä ennen varusmiespalvelukseen astumista esimerkiksi kutsuntojen yhteydessä, ja tutkimus voitaisiin toistaa varusmiespalveluksen aikana.

On myös huomioitava, että tämä on poikittaistutkimus, jolla kyettiin analysoimaan tietoa valittuna ajankohtana. Jos halutaan tietää, aiheuttavatko tässä tutkimuksessa esiin tulleet resilienssiin linkittyneet elementit aidosti muutosta asevelvollisten käyttäytymisessä toimintakyvyn näkökulmasta, vaatisi se pitkittäistutkimusta. Tällä tulokulmalla kyettäisiin myös tarkastelemaan varusmiespalveluksen aikana opittavien toimintakykyyn liittyvien tietojen ja taitojen siirtovaikutusta reserviin.

8 Loppusanat

”Sielun voimat ovat lopulleen pingoittuneet, aivoissa jyskyttävät tuhannet tuliset vasarat rumputulen aikana. Pelko pyrkii voittamaan, kun tappioita tulee tiheään, miehiä kaatuu ja haavoittuu, korsuja sortuu ja asemat tulessa murskautuvat. Odottajien silmissä on kysyvä ilme, toisten kasvot nytkähtelevät hermostuneesti, kädet pitelevät levottomina varusteita, ei osata enää puhua, joku nauraa tylsästi, toinen itkee hysteerisesti. Ulkoa kuuluu haavoittuneiden huutoa... Tämä on sitä, josta vanhat miehet puhuivat. Kollaa täytyy pitää, hyökkäys on hinnalla millä tahansa torjuttava.”

Alkusanoissa ollut lainaus maalasi kuvaa taistelukentästä. Tässä lainauksessa Palolampi (1940) kuvaa enemmän sitä, miten taistelukenttä vaikuttaa ihmisen mieleen ja miltä äärimäinen epämukavuus tuntuu. Suomalaisia varusmiehiä tulisi siis opettaa ja koulia toimimaan tavoitteellisesti kuvauksen mukaisen tunnemyrskyn keskellä. Suoraan sotaan valmistaminen ei ole tarkoituksenmukaista sotilaspedagogiikan päämäärien mukaisesti, vaan pitäisi löytää sopiva tasapaino, jotta asevelvollinen kykenee ”elämään hyvää elämää” kansalaisena, jolla on tarvittaessa kuitenkin riittävästi valmiuksia suoriutua myös taistelukentän tehtävistä.

Vaikka lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö ja kokemukset vaikuttavat resilienssin kehittymiseen merkittävästi, vaikuttaa suuri osa varusmiehistä olevan kasvu- ja kehitysvaiheensa puolesta otollista kohderyhmää myös psykologisen resilienssin edistämisen näkökulmasta. Toimintakyvyn edistämiseen tähtäävällä koulutuksella tuskin estetään väkivaltaisten tapahtumien aiheuttamia traumaperäisiä stressihäiriöitä, mutta kumulatiivisen stressin määrään koulutuksella voitaneen vaikuttaa.

Tämän tutkielman tulosten valossa varusmiespalvelus tarjoaa merkittävän mahdollisuuden jalostaa psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä taitoja niin siviilielämää kuin erilaisia yhteiskunnan poikkeustiloja varten, jollaisen keskellä nytkin keväällä 2020 elämme. Jotta resilienssiä tai toimintakykyä kyetään aidosti edistämään, vaatii se henkilökunnalta kokonaisvaltaista ymmärrystä ja organisaatiolta tarkkaan suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa.

LÄHTEET

Abdul-Hamid, W., Hacker Hughes, J. 2014. Nothing new under the sun: Post Traumatic Stress Disorders in the Ancient World. *Early Science and Medicine*, 19:549-557.

Asevelvollisuuslaki 28.12.2007 / 1438.

Ahonen, S. 1994. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, S. Syrjäläinen & S. Saari (toim.) *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*, 1.-2.painos. Rauma: Kirjapaino West Point Oy 114–160.

Alavillamo, J. 1999. *Sotilaan toimintakyky*. Diplomityö. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Bandura, A. 1994. Self-efficacy. Teoksessa V. S. Ramachaudran (toim.) *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press.

Bandura, A. 1993. Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.

Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A., & Adams, N. E. 1977. Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 287-308.

Bar-On, R. 2017. The impact of resilience on our ability to survive, adapt and thrive. Teoksessa U Kumar (toim.) *The Routledge International Handbook of Psychosocial resilience*. London: Routledge. 864-889.

Barringer, N. Kotwal, R. Lewis, M. 2016. Fatty Acid Blood Levels, Vitamin D Status, Physical Performance, Activity, and Resiliency: A Novel Potential Screening Tool for De-pressed Mood in Active Duty Soldiers. *Military Medicine* Volume 181 Issue 9 1114-1120.

- Bates, M. J., Bowles, S., Hammermeister, J., Stokes, C., Pinder, E., Moore, M. & Burbelo, G. 2010. Psychological Fitness. *Military Medicine*, 175(8S), 21–38.
- Boermans, S. M., Kamhuis, W., Delahaij, R., Korteling, J. & Euwema, M. C. 2013. Perceived Demands During Modern Military Operations. *Military Medicine*, 178(7), 722-728.
- Boermans, S., Delahaij, R., Korteling, H. & Euwema, M. 2012. Training Resilience for High-risk Environments: Towards a Strength-based Approach within the Military. *International Handbook of Workplace Trauma Support*, 313-330.
- Bonanno, A. & Burton, L. 2013. Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science* 8(6) 591–612.
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. 2011. Resilience to Loss and Potential Trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1), 511–535.
- Bonnano, A. 2009. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Vol. 5, No. 1, 101–113.
- Brown, M. 2008. Comfort Zone: Model or metaphor? *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 12(1), pp.3-12.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. & Stein, M. B. 2006. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Carver, C., Scheier, M. & Segerstrom, S. 2010. Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Casey, G. W. Jr. 2011. Comprehensive soldier fitness: A vision for psychological resilience in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 1–3.

Charney, D. 2004. Psychobiological Mechanisms of Resilience and Vulnerability: Implications for Successful Adaptation to Extreme Stress.

Connor, K. & Davidson, J. 2003. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) *Depress Anxiety*, 18(2), 76–82

Csikszentmihalyi, M. 2016. *Flow and the foundations of positive psychology*. London: Springer.

Dar, Y., & Kimhi, S. 2001. Military service and self-perceived maturation among Israeli youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 427–448.

Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K. & Chaudieu, I. 2010. Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495.

Delahaij, R. 2009. *Coping under acute stress: The Role of person characteristics*. Tilburgin yliopisto. Väitöskirja.

Delahaij, R., Kamphuis, W. & Berg, C. E. van den. 2016. Keeping engaged during deployment: The interplay between self-efficacy, family support, and threat exposure. *Military Psychology*, 28, 78-88.

Deuster, P. & Silverman, M. 2013. Physical Fitness: A Pathway to Health and Resilience. *US Army Medical Department Journal*. October – December, 24–35.

Driskell, J.E., Salas, E., Johnston, J.H. & Wollert, T.N. 2008. *Stress Exposure Training: An Event-Based Approach*. Teoksessa A. Hancock & J. Szalma (toim.) *Performance Under Stress*. Hampshire: Ashgate Publishing. 271-286.

Driskell, J.E., Johnston, J.H. & Salas, E. 2001. Does stress training Generalize to Novel Settings? *Human Factors*. 43, 99-100.

Driskell, J.E. & Johnston, J.H. 1998. Stress Exposure Training. Teoksessa J. Cannon-Bowers & E. Salas (toim.) *Making Decisions Under Stress: Implications for Individual and Team Training*. Washington: APA 191-217

Driskell, J. E., Willis, R., & Copper, C. 1992. Effect of overlearning on retention. *Journal of Applied Psychology*, 77, 615-622.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. & Reiser, M. 2000. Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136–157.

Eskola, J. 1997. *Eläytymismenetelmäopas*. Tampere: Tampereen yliopisto

Fadjukoff, Päivi. 2009. Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena. Teoksessa R-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, Bookwell Oy.

Feldt, T. & Mäkikangas, A. 2009. Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa R-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, Bookwell Oy.

Feder A., Fred-Torres S, Southwick S. & Charney D. 2019 The Biology of Human Resilience: Opportunities for Enhancing Resilience Across the Life Span, *Biological Psychiatry*, Volume 86, Issue 6, pp 443-453.

Feder, A., Nestler, E. J. & Charney, D. 2009. Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews. Neuroscience*, 10, 446–457.

Fletcher, D. & Sarkar, M. 2012. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.

Fletcher, D. & Sarkar, M. 2013. Psychological Resilience A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist* Vol. 18(1):12–23.

Gal, R. 2012. Why is Cohesion important? Teoksessa M. Salo & R. Sinkko (toim.) *The Science of Unit Cohesion – Its Characteristics and Impacts*. Military Sociological Society of Finland, Department of Behavioral Sciences Publication, Series 1 Number 1/2012.

Gross, J., 2008. *Handbook Of Emotion Regulation*. 3rd Edition. New York: The Guilford Press, 497-512.

Grossman, D. 2007. *On Combat. The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in peace*. 3rd Edition. Warrior Science Publications.

Gröhn, T. 1993. Fenomenograafinen tutkimusote. Teoksessa T Gröhn, T. & J, Jussila (toim.) *Laadullisia lähestymistapoja koulutuksen tutkimisessa*. Helsinki: Yliopistopaino

Haapaniemi, P. 2013. Fenomenografinen analyysi. Fenomenografisen analyysin lähtökohdat ja esimerkki aineiston analyysistä sosiaalityön tutkimuksessa. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden Pro gradu tutkielma. Tampereen Yliopisto.

Halonen, P. 2007. *Puolustusvoimien koulutuskulttuurin rakentuminen*. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

Hanoch, Y. & Vitouch, O. 2004. When less is more: Information, emotional arousal and the ecological reframing of the Yerkes-Dodson law. *Theory & Psychology*, 14(4), 427–452.

Heikkinen, H.L.T., Huttunen R., Niglas, K. & Tynjälä, P. 2005. Kartta kasvatustieteen maastosta. *Kasvatus* 36 (5), 340–354.

Henckens, M. J. A. G., Hermans, E. J., Pu, Z., Joels, M. & Fernandez, G. 2009. Stressed Memories: How Acute Stress Affects Memory Formation in Humans. *Journal of Neuroscience*, 29(32), 10111–10119.

Henriksson, M., & Lönnqvist, J. (2017). Psyykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, & T. Partonen (toim.), *Psykiatria* (14. uud. p. toim., Sivut 357-384). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Hoikkala T., Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2009. Tunnetut sotilaat. Jyväskylä: Gummerus.
- Holling, C. 1973. Resilience and Stability of Ecological Systems. *Annual Review of Ecology and Systematics*, Vol. 4 (1973), pp. 1-23
- Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus*. 37, 2, s. 162–173.
- Häkkinen, H., Miettinen, A., Mikkonen, A.-M., Pitkämäki, T., Sovelius, S., & Varjola, S. 2015. Epigenetiikka haastaa käsityksiämme periytymisestä ja evoluutiosta. *Tieteessä Tapahuu*, 33(2).
- Jackson, J., Thoemmes, F., Jonkmann, K., Lüdtke, O. & Trautwein, U. 2012. Military training and personality trait development: Does the military make the man, or does the man make the military? *Psychological Science*, 23, 270–277.
- Johtajan käsikirja. 2012. Pääesikunnan henkilöstöosasto. Ohjesääntönumero 835. Tampere: Juvenes Print.
- Jones, E. & Wessely, S. 2005. Shell Shock to PTSD – Military Psychiatry from 1900 to the Gulf War. New York: Psychology Press.
- Jousenniemi, K. Lipponen, K. 2015. Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. *Suomen lääkäri-lehti* 39 VSK 70.
- Jussila, L. 2015. Joukkojen joustokestävyys: toimintakykyä ja resilienssiä edistävä kouluttaminen. Pro gradu -tutkielma. Maanpuolustuskorkeakoulu.
- Kakkori, L., Huttunen, R. 2011. Fenomenologia, hermeneutiikka ja fenomenografinen tutkimus. *Julkaisussa: Ajan kasvatus* s. 367-400.

Kamphuis, W., Venrooij, W. & van den Berg, C. E. 2012. A model of psychological resilience for the Netherlands Armed Forces. Proceedings of the 54th International Military Testing Association Conference, Dubrovnik, Croatia.

Kamphuis, W. Delahaij, R. 2014. The Relevance of Resources for Resilience at Different Organizational Levels within the Military Deployment Cycle. Conference paper: Proceedings 5th Symposium on Resilience Engineering, Managing trade-offs (pp. 137-142), At June 24-27, Soesterberg, Netherlands

Kangas, S. 2010. Sotilassielunhoidon kivijalka – näkökulmia teoriaan ja käytäntöön. Teoksessa J. Mäkinen & J. Tuominen (toim.) Toimintakykyä kehittämässä: Jarmo Toiskallion juhla-kirja. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 1, n:o 6.

Keränen, J. 2020. Havaintoja Itä-Ukrainan konfliktin lääkintähuollosta. Puolustusvoimien asian-hallintajärjestelmä. BN1335/25.1.2017.

Kivimäki, V. 2013. Murtuneet Miehet: Taistelu suomalaissotilaiden hermoista 1939-1945. Helsinki: WSOY.

Kokkonen, M. & Kinnunen, M-L. 2009. Tunteiden säätelyssä persoonallisuus pelissä. Teoksessa R-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet, Jyväskylä: PS-kustannus, Bookwell Oy, 179–193.

Koistinen, O. 2017. Varusmiesten toimintakykykoulutus 2000-luvulla. Diplomityö. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos.

Kuusinen, J. 1997. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY

Leskinen, J., Sinkko, R. & Virtanen, V. 2012. Yhteiskuntasuhteen muutokset ja aikuistuminen varusmiespalvelusaikana. Maanpuolustuskorkeakoulu. Käyttäytymistieteiden laitos. Julkaisusarja 1. Nro 2/2012.

- Lupien, S., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A. & Schramek, T. 2007. The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition. *Brain and Cognition*, 65(3), 209–237.
- Luthar, S., Sawyer, J. A. & Brown, P. 2006. Conceptual Issues in Studies of Resilience: Past, Present, and Future Research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 105–115.
- Luthar, S. & Cicchetti, D. 2000. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. 2000. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Lyons, D.M. & Parker, K.J. 2007. Stress inoculation-induced indications of resilience in monkeys. *J. Traum. Stress*, 20: 423–433
- Maddi, S. 2017. Hardiness as a pathway to resilience under stress. Teoksessa U. Kumar (toim.) *The Routledge International Handbook of Psychosocial resilience*. London: Routledge. 864–889.
- Marriott BP, Yu K, Majchrzak-hong S, Johnson J, Hibbeln JR. Understanding diet and modeling changes in the omega-3 and omega-6 fatty acid composition of U.S. garrison foods for active duty personnel. *Mil Med*. 2014;179(11 Suppl):168–75.
- Marton, F. 1981. Phenomenography: Describing conceptions of the world around us. *Instructional Science*, 10, 177–200.
- Marton, F. 1986. Phenomenography—A research approach to investigating different understandings of reality. *Journal of Thought* 3(21), 28–49.
- Masten, A. S. 2001. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.

- McEwen, B. & Gianaros, P. 2010. Central role of the brain in stress and adaptation: links to socioeconomic status, health, and disease. *Ann N Y Acad Sci* 2010;1186: 190–222
- McEwen B. 2007. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiol Rev*;87(3):873–904.
- McGarry, R., Walklate, S. & Mythen, G. 2014. A Sociological Analysis of Military Resilience. *Armed Forces & Society*, 41(2), 352–378.
- McGowan, J., Gardner, D. & Fletcher, R. 2006. Positive and negative affective outcomes of occupational stress. *New Zealand Journal of Psychology*, 35(2):92–98.
- Meichenbaum, D. 2007. Stress inoculation training: A preventative and treatment approach. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. E. Sime (Toim.) *Principles and practice of stress management* (p. 497–516). The Guilford Press.
- Meredith, L., Sherbourne, C., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H., Parker, A. & Wrenn, G. 2011. *Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military*. Santa Monica: The RAND Corporation.
- Mielenterveysopas. 2014. Pääesikunta. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Miller, K. E. & Rasmussen, A. 2010. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7-16.
- Mäkinen, J. 2009. Sotiluus sotilaspedagogiikan käsitteenä. Teoksessa J. Toiskallio & J. Mäkinen *Sotilaspedagogiikka: Sotiluuden ja toimintakyvyn teoriaa ja käytäntöä*. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 1, n:o 3. 48–73
- Paananen, S. 2015. Toimintakyvystä toiminnan tutkimiseen - pohdintoja Vuosangan kenttätutkimuksista. Teoksessa A. Aunala (toim.) *Toimintakyky turvallisuuden johtamisessa*. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 2, n:o 16.

Paananen, S. & Huhtinen A-M. 2013. Uuden taistelutavan edellyttämien taitojen kehittäminen johtamisen ja kouluttamisen harjoittelussa: resilienssi ja toimintakyvyn itsesäätelytaito. Teoksessa I. Turunen (toim.) Tiede ja Ase Vol. 71. Helsinki: Suomen sotatieteellinen seura ry. 118–132.

Paananen, T. 1978. Sotilaiden psyykkisistä taistelureaktioista. Sotilaspsykologian tutkimusse-
lostte n:o 12/A/78. Pääesikunta.

Palolampi, E. 1940. Kollaa kestää. Kolmastoista painos. Porvoo: WSOY

Panicucci, J. 2007. Cornerstones of adventure education. Teoksessa D. Prouty, J. Panicucci & R. Collinson (toim.), Adventure education: Theory and applications (pp. 33-48). Champaign, IL: Human Kinetics.

Pargament, K. I. & Sweeney, P. J. 2011. Building spiritual fitness in the Army: An innovative approach to a vital aspect of human development. *American Psychologist*, 66(1), 58-64.

Ponteva, M. 1977. Psykiatriset sairaudet Suomen puolustusvoimissa vv. 1941 - 1944. Aka-
teeminen väitöskirja. Kouvola: Lehtikanta.

Puolustusvoimien tutkimuslaitos. 13.8.2017. Psyykkisen toimintakyvyn kehittäminen koulu-
tuksella. Puolustusvoimien asian-hallintajärjestelmä. AN13833.

Pääesikunta 26.10.2016. Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueiden kehittäminen koulutuksella.
Puolustusvoimien asian-hallintajärjestelmä. AM19887.

Raatikainen, P. 2005. Ihmistieteet - Tiedettä vai tulkintaa? Teoksessa A. Meurman-Solin & I. Pyysiäinen (toim.) Ihmistieteet tänään.

Reivich, K. J., Seligman, M. E. P. & McBride, S. 2011. Master Resilience Training in the
U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1) 25-34.

Robins, R. W., Fraley, R. C., Roberts, B. W. & Trzesniewski, K. H. 2001. A longitudinal
study of personality change in young adulthood. *Journal of Personality*, 69, 617–640.

- Russo, S. J., Murrough, J. W., Han, M., Charney, D. S. & Nestler, E. J. 2012. Neurobiology of resilience. *Nature Neuroscience*, 15(11), 1475-1484.
- Rutter, M. 1999. Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 154–158.
- Rutter, M. 2006. Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sarkar, M. & Fletcher, D. 2014a. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32 (15), pp.1419-1434.
- Sarkar, M. & Fletcher, D. 2014b. Ordinary magic, extraordinary performance: psychological resilience and thriving in high achievers. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 3 (1), pp.46-60.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. 1992. Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Scheydt, S., Staub, M. M., Frauenfelder, F., Nielsen, G. H., Behrens, J. & Needham, I. 2017. Sensory overload: A concept analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 26(2), 110–120.
- Seery, M. D. 2011. Resilience: A silver lining to experiencing adverse life events. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 390–394.
- Seery, M. D., Holman, A. E. & Silver, R. S. 2010. Whatever does not kill us: Cumulative life-time adversity, vulnerability and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 1025–1041.

Seligman, M. & Matthews, M. 2011. Comprehensive Soldier Fitness. Special issue of American Psychologist. Vol.66.

Skinner, E. A. 1996. A guide to the construct of control. Journal of Personality and Social Psychology. 71, 549–570.

Southwick, S., Bonanno, G., Masten, A., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. 2014. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. European Journal of Psychotraumatology, 5(1), 25338.

Southwick S., Vythilingam, M. & Charney, S. 2005. The Psychobiology of Depression and Resilience to Stress: Implications for Prevention and Treatment. Annual Review of Clinical Psychology 1:1, 255-291.

Sweeney, P. J. & Fry, L. W. 2012. Character development through spiritual leadership. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 64(2), 89–107.

Tikkanen, V-P. 2017. Miten sotilaan psyykkistä toimintakykyä voidaan kehittää? – Kirjallisuuskatsaus resilienssistä. Sotatieteiden kandidaatin tutkielma. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Toiskallio, J. 2009. Toimintakyky sotilaspedagogiikan käsitteenä. Teoksessa J. Toiskallio & J. Mäkinen (toim.) Sotilaspedagogiikka: Sotiluuden ja toimintakyvyn teoriaa ja käytäntöä. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 1, n:o 3. 48–73.

Toiskallio, J. 1998a. Sotilaspedagogiikan perusteet. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Toiskallio, J. 1998b. Kohti sotilaan toimintakyvyn teoriaa. Teoksessa J. Toiskallio (toim.) Toimintakyky sotilaspedagogiikassa. Maanpuolustuskorkeakoulu. Koulutustaidon laitos. Julkaisusarja 2, n:o 4.

Toiskallio, J. 1996. Sotilaspedagogiikan lähtökohtia. Teoksessa J. Toiskallio (toim.) Tietoyhteiskunnan koulutuskulttuuri: Sotilaspedagogisen tutkimusohjelman suuntaviivoja. Helsinki. Edita.

Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. 2004. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2014. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Uusimäki, E. 2019. Venäjän federaation informaatiojoukkojen käyttö osana informaatio-psykologista vaikuttamista Ukrainan sodassa. Pro gradu -tutkielma. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Van Rossum, J. E. & Hamer, R. N. 2010. The meaning of learning and knowing. Rotterdam: Sense Publisher.

Varusmiehen opas 2020. Pääesikunta. Juvenes Print.

Vierikko, E. 2009. Geneettisten ja ympäristötekijöiden vaikutus persoonallisuuteen. Teoksessa R-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, Bookwell Oy, 179–193.

Vogel, S., Klun, L. M., Fernández, G. & Schwabe, L. 2018. Stress affects the neural ensemble for integrating new information and prior knowledge. *NeuroImage*, 173, 176–187.

Wagnild G. & Young, H.. 1993. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement* 1(2), 165–178.

Westman, J. C. & Walters, J. R. 1981. Noise and Stress: A Comprehensive Approach. *Environmental Health Perspectives*, 41, 291.

Whealin, J., Ruzek, J., Vega, E. 2013. Cognitive behavioral methods for building resilience. Teoksessa R. Sinclair & T. Britt (toim.) 2013. Building psychological resilience in military personnel. Theory and practice. Washington, D.C. American psychological association. 115–136.

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S. & Mathé, A. A. 2013. Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7.

Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. 1908. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology*, 18, 459-482.

Yerushalmi, H. (1997). A psychoanalytic perspective on late adolescence in men in an Israeli combat unit. *Psychoanalytic Psychology*, 14(1), 113–127.

Yleinen palvelusohjesääntö. 2017. Pääesikunta. Juvenes Print.

Painamattomat lähteet:

American Psychological Association. 2014. The road to resilience. Washington, DC: American Psychological Association. Viitattu 6.4.2020.

<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.

Gal, R. 2016. The Change of Warfare. Suomen Sotilassosiologisen Seuran ja Suomen Sotilaspsykologisen seuran seminaari 8.3.2016. Helsinki. Viitattu 23.9.2018

https://asiakas.kotisivukone.com/files/suomensotilassosiologinenseura.kotisivukone.com/Sotilassosiologinenseura_Taistelustressi_2016_net2.pdf

LIITTEET

LIITELUETTELO

LIITE 1. Teemahaastattelun kysymysrunko

LIITE 2.Tulosavaruus

LIITE 1. TEEMAHAASTATTELUN KYSYMYSRUNKO

HAASTATTELURUNKO

- 1) Mitä sotilaan toimintakyky sinun mielestäsi tarkoittaa?
- 2) Mitä sotilaan psyykkinen toimintakyky sinun mielestäsi tarkoittaa?
 - a. Mitä kaikkea siihen kuuluu?
 - b. Missä se näkyy?
- 3) Minkälaista psyykkistä toimintakykyä varusmieskoulutus ja toiminta mahdollisissa poikkeusolosuhteissa henkilöltä vaatii? Kuvaile miksi.
- 4) Miten psyykkistä toimintakykyä on omassa joukko-osastossasi/joukkoyksikössäsi koulutettu? Pohdi myös sellaista koulutusta, joka ei välttämättä ole nimetty psyykkisen toimintakyvyn koulutukseksi, mutta mielestäsi kehittää sitä (esim. ryhmäkiinteyden koulutus/vahvistaminen).
 - a. Miten koulutus on kehitetty?
 - b. Mitä kaikkea koulutukseen sisältyy?
 - c. Miten koulutus toteutetaan?
 - d. Minkälaisia kokemuksia sinulla on koulutuksen tarkoituksenmukaisuudesta ja hyödyistä?
 - e. Minkälaisia haasteita koulutuksen järjestämiseen liittyy?
- 5) Miten psyykkistä toimintakykyä mielestäsi pitäisi kehittää?
 - a. Minkälaista koulutusta itse järjestäisit, jos saisit päättää? Kuvaile miksi.
- 6) Muistele tilannetta/koulutusta joka mielestäsi kehitti omaa psyykkistä toimintakykyäsi?
 - a. Millainen tilanne oli? Mitä siinä tapahtui? Mikä teki siitä hyvän oppimistilanteen?
- 7) Onko sinulla kokemusta siitä miten muissa maissa koulutetaan sotilaille psyykkistä toimintakykyä?
 - a. Mitä voisimme ottaa siitä opiksi?

LIITE 2. TULOSAVARUUS

